

## 県立武道館で開催される教室

(武道)

### 通年剣道教室

開催時期 毎週水曜日 申込期間 随時 回数 年間全40回 参加料 12,000円  
講師 目黒 大作(秋田県剣道連盟会長 範士八段) 他2名

**初級** 年長児以上/定員30名/17:30~18:45

剣道を通して強くたくましい心と体を養い、礼法を身につけます。  
竹刀・防具完備。これから剣道を始めるお子さんにもオススメです。

**上級** 16歳以上/定員40名/19:00~20:30

剣道は生涯スポーツとして幅広い年齢層に親しまれています。  
昇段を目指す方、中断して再開される方など様々ですが共に稽古しています。



### 初心者柔道教室 (後期)

幼児(年長)~  
中学生

柔道の基本動作や基本技、礼儀作法を学びます。柔道の技やゲームを取り入れた運動で心技体を鍛えます。

開催時期 10月11日、12日、18日、  
20日、27日、28日  
申込期間 9月7日(水)から  
時間 17:00~18:30  
回数 全6回  
参加料 3,500円  
定員 20名  
講師 小川正逸



(秋田県柔道連盟 講道館柔道七段)

### 初心者少林寺拳法教室

幼児(年長)~  
小学生

少林寺拳法は守りと反撃からなる護身術です。危険から安全に逃れる方法を少林寺拳法の基礎・基本を活かして学びます。

開催時期 11月2日~11月18日(水・金)  
申込期間 10月3日(月)から  
時間 17:00~18:30  
回数 全6回  
参加料 3,500円  
定員 20名  
講師 木村清隆(正範士七段)



### 太極拳教室 (後期)

16歳以上

5日間の短期教室です。柔らかい動きとゆっくりとした呼吸の全身運動で、心と体を健康に鍛えます。

開催時期 11月10日~12月8日(木)  
申込期間 10月11日(火)から  
時間 10:00~11:30  
回数 全5回  
参加料 3,300円  
定員 20名  
講師 高橋アヤ子(日本武術太極拳連盟三段・A級指導員)



### 書道教室

小学生~一般

基本的な筆使いから古典の臨書、実用書まで個々の指導で無理なく上達できます。

開催時期 10月26日~12月21日(水)  
申込期間 9月20日(火)から  
時間 13:00~14:30  
回数 全8回  
参加料 3,500円  
定員 20名  
講師 黒木天籟(てんしょう)(魁展無鑑査)



### ベビーマッサージ& ファーストサイン教室 (後期)

生後2か月~  
1歳までの乳幼児と  
保護者

オイルを使って優しく赤ちゃんにマッサージするほか、簡単なファーストサインの実践とお歌を交えて楽しく親子のコミュニケーションを図ります。

開催時期 12月1日~1月19日(木)  
申込期間 10月24日(月)から  
時間 10:30~12:00  
回数 全6回  
参加料 1組3,500円  
定員 15組  
講師 中川典子  
(ロイヤルセラピスト協会認定講師)



### 親子スポーツチャンバラ教室 (後期)

幼児~小学生と  
保護者

チャンバラごっこをアレンジした楽しいスポーツ。子供同士の対戦や親子対戦で、スキンシップを図りながら遊びのルールを学び心と体を鍛えます。

開催時期 12月23日~1月11日(水・金)  
※25日のみ日曜日  
申込期間 11月21日(月)から  
時間 10:00~11:30  
回数 全6回  
参加料 1組3,500円  
(お子様1人追加につき+1,000円)  
定員 20組  
講師 工藤佑八(秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



## 県立総合プールで開催する教室

(向浜)

### エンジョイ水中運動教室

16歳以上

水中運動を通し、日々の健康維持・増進及び生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 4月～3月(毎週水曜日)  
 時間 13:00～14:30  
 参加料 1回800円(定期券550円)  
 定員 20名  
 講師 殿村美和子(アクアフィットネス指導員)

### 大人のためのスイミング

16歳以上

基本的な泳法を身につけ、健康の維持・増進及び生涯スポーツの推進を図る。年間を通して活動し基礎体力の向上を図ります。

開催時期 5月～3月(毎週木曜日)  
 時間 14:00～15:00  
 月謝 4,000円(定期券3,000円)  
 定員 30名  
 講師 日本体育協会公認指導員



## 県立体育館で開催する教室

(体育館)

### 健康応援教室

一般

少子高齢化に伴い、身体活動を行う機会が少なくなるなかで、県民の健康・体力づくりの場を提供することで生活習慣としての活動の定着を目指し、基本的な筋力トレーニングや健康体操等を行うことで、体力の向上を図り、もって県民の健康増進と生涯スポーツの推進を図る機会とする。

開催日 10/3・24、11/7・21、12/5・19、1/23・30、2/6・20、3/6・13  
 申込 随時  
 時間 13:00～14:15  
 参加料 1回 一般230円  
 定員 20名(※参加状況により、定員を増やす場合があります)  
 指導者 県スポーツ科学センター職員、県エアロビック連盟インストラクター、県立体育館事務所スタッフ



## 親子で参加できるスポーツ教室(乳幼児～小学生)

武道館

### ベビーマッサージ&ファーストサイン教室(後期)

生後2か月～1歳までの乳幼児と保護者

オイルを使って優しく赤ちゃんにマッサージするほか、簡単なファーストサインの実践とお歌を交えて楽しく親子のコミュニケーションを図ります。

開催時期 12月1日～1月19日(木) 参加料 1組3,500円  
 申込期間 10月24日(月)から 定員 15組  
 時間 10:30～12:00 講師 中川典子  
 回数 全6回 (ロイヤルセラピスト協会認定講師)



武道館

### 親子スポーツチャンバラ教室(後期)

幼児～小学生と保護者

チャンバラごっこをアレンジした楽しいスポーツ。子供同士の対戦や親子対戦で、スキンシップを図りながら遊びのルールを学び心と体を鍛えます。

開催時期 12月23日～1月11日(水・金) 参加料 1組3,500円  
 ※25日のみ日曜日 (お子様1人追加につき+1,000円)  
 申込期間 11月21日(月)から 定員 20組  
 時間 10:00～11:30 講師 工藤佑八  
 回数 全6回 (秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



スケート場

### 親子で遊ぼうスケート体験

3、4歳児でスケート未経験の幼児とその保護者

小さなお子様にとって、氷の上は未知の世界。まずはリンクで楽しく遊びましょう。

開催時期	①11月25日(金)	②12月2日(金)	③12月16日(金)	④1月13日(金)	⑤1月27日(金)	⑥2月10日(金)	⑦2月24日(金)	⑧3月10日(金)
申込期間	10月28日(金)から	11月4日(金)から	11月18日(金)から	12月16日(金)から	12月22日(木)から	1月13日(金)から	1月27日(金)から	2月10日(金)から

参加料 各1,500円/組 定員 各5組 時間 16:00～16:50 講師 秋田県スケート連盟普及部(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)

スケート場

### 親子スケート教室

年中児～中学生の子供とその保護者

親子で一緒にコミュニケーションをとりながら、楽しく安全に滑走するための基本技術を身につけ、体力の向上を図る。

開催時期 12月26日(月)～12月28日(水) 参加料 幼児・小中2,700円/一般4,200円  
 申込期間 11月25日(金)から 定員 10組  
 時間 13:00～13:50 講師 秋田県スケート連盟普及部  
 回数 3回 (公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)



# スケート場で開催する教室 (対象:親子～一般)

☎  
(スケート場)

## スケート初心者教室

5歳以上の  
スケート初心者

来場者を対象に、スケートの楽しさを味わいながら基本的な技術指導を提供し、スケートの普及・振興を図る。

開催時期 11月12日～3月11日(原則土曜/一部日曜)  
(当日スケート場で受け付けます※事前申込不要)  
時間 14:00～14:50  
定員 各30名

参加料 無料(※滑走路、貸靴料別途)  
講師 秋田県スケート連盟普及部  
(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員・準指導員)



## NEW スケート初心者個人レッスン

16歳以上の  
スケート初心者

スケートをしてみたいけれど、はじめに何をどうしたらよいか分からない…という方向けに、スケートの手ほどきをいたします。

開催時期	①11月25日(金)	②12月2日(金)	③12月16日(金)
	④1月13日(金)	⑤1月27日(金)	⑥2月10日(金)
	⑦2月24日(金)	⑧3月10日(金)	

(当日スケート場で受け付けます※事前申込不要)

時間 13:00～14:00  
定員 各1名または1グループ※1グループは5名まで  
参加料 1,000円※滑走路、貸靴料別途  
講師 秋田県立スケート場スタッフ  
(秋田県スケート連盟普及部所属  
公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)



## 放課後スケートクラブ

年中児～小学生

冬ならではのスポーツを楽しみながら、安全に滑走するための基礎を身につけ、体力の向上を図る。

開催時期	①11月24日～ 12月22日(木)	②1月12日～ 2月9日(木)	③2月16日～ 3月16日(木)
申込期間	10月27日(木)から	12月15日(木)から	1月19日(木)から

時間 16:30～17:20 参加料 各4,500円  
回数 各5回 講師 秋田県スケート連盟普及部  
定員 各25名 (公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)

## キッズスケート教室

年中児、年長児

幼少期よりスケートに接し、楽しく安全に滑るための基本技術を身につける。

開催時期 ①11月12日～12月24日(土) ②1月21日～3月4日(土)  
申込期間 ①10月24日(月)から ②12月20日(火)から  
時間 10:00～10:50  
回数 各6回  
定員 各25名  
参加料 各5,400円  
講師 秋田県スケート連盟普及部  
(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)



## ジュニアスケート教室 (午前コース/午後コース)

小中学生

スケートをより楽しみながら、安全に滑走するための基本的な技術を身につけ、いろいろな滑りに挑戦してみる。

### 午前コース(11:00～11:50)

開催時期 ①11月12日～12月24日(土) ②1月21日～3月4日(土)  
申込期間 ①10月25日(火)から ②12月21日(水)から

### 午後コース(15:00～15:50)

開催時期 1月21日～3月5日(日) 申込期間 12月21日(水)から

回数 各6回 講師 秋田県スケート連盟普及部  
定員 各30名 (公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)  
参加料 各5,400円

## ステップアップスケート教室

小学生以上  
※条件あり

スケートの基本技術の上に乗って、更なる技術を身につけ、スケート愛好者のレベル向上を図る。

開催時期 ①11月12日～12月24日(土) ②1月21日～3月4日(土)  
申込期間 ①10月24日(月)から ②12月20日(火)から  
時間 13:00～13:50  
回数 各6回  
定員 各30名  
参加料 小中5,400円/高大7,200円/一般8,400円  
講師 秋田県スケート連盟普及部  
(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)

## NEW 体験型チャレンジスケート教室

小中学生

ウィンタースポーツもいろいろありますが、一冬に一度はぜひスケートを!

開催時期	①12月3日(土)	②12月17日(土)	③1月14日(土)	④3月11日(土)
申込期間	11月7日(月)から	11月22日(火)から	12月12日(月)から	2月13日(月)から

時間 15:00～16:15  
定員 各30名  
参加料 各1,000円  
講師 秋田県スケート連盟普及部  
(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)



## 冬休みスケート教室 (10:00コース/11:00コース)

年中児～中学生

冬季における余暇の充実と体力の向上を図るためにスケートをしてみる。楽しく安全に滑走するための基本技術を身につける。

開催時期	①12月26日(月)～12月28日(水)	②1月4日(水)～1月6日(金)	③1月10日(火)～1月12日(木)
申込期間	11月28日(月)から	11月30日(水)から	12月2日(金)から

時間 10:00～10:50 参加料 各2,700円  
11:00～11:50 講師 秋田県スケート連盟普及部  
回数 各3回 (公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)  
定員 各25名

## 親子スケート教室

年中児～中学生の  
子供とその保護者

親子と一緒にコミュニケーションをとりながら、楽しく安全に滑走するための基本技術を身につけ、体力の向上を図る。

開催時期 12月26日(月)～12月28日(水)  
申込期間 11月25日(金)から  
時間 13:00～13:50  
回数 3回  
定員 10組  
参加料 幼児・小中2,700円/一般4,200円  
講師 秋田県スケート連盟普及部  
(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)

## 親子で遊ぼうスケート体験

3,4歳児でスケート  
未経験の幼児と  
その保護者

小さなお子様にとって、氷の上は未知の世界。  
まずはリンクで楽しく遊びましょう。

開催時期	①11月25日(金)	②12月2日(金)	③12月16日(金)	④1月13日(金)	⑤1月27日(金)	⑥2月10日(金)	⑦2月24日(金)	⑧3月10日(金)
申込期間	10月28日(金)から	11月4日(金)から	11月18日(金)から	12月16日(金)から	12月22日(木)から	1月13日(金)から	1月27日(金)から	2月10日(金)から

参加料 各1,500円/組 定員 各5組 時間 16:00～16:50 講師 秋田県スケート連盟普及部(公益財団法人日本スケート連盟公認指導員)

## スポーツ交流大会

体育館

### 平成28年度キッズフットサル交流大会 —スギっ子CUP—

小学3年生以下

✉  
(県体)

フットサルを通して、キッズ年代がプレーをしながらルールを学ぶとともに、基礎体力向上と世代交流の推進を図る。

場所 県立体育館 大体育場 日時 1月9日(月・祝)成人の日

#### 募集要項

申込期間：12月5日(月)から 大会参加費：1チーム 4,000円  
参加資格：小学生3年生以下 宛先：✉ kentai@akisouko.com  
定員：24チーム



体育館

### 【ニュースポーツ交流大会】 ミニテニス大会

一般

FAX  
(県体)

ニュースポーツの普及・振興を図り、健康・体力づくりや参加者相互の親睦を深めましょう。

場所 県立体育館 大体育場 日時 2月11日(土・祝)建国記念日

#### 募集要項

申込期間：1月4日(水)から 大会参加費：1組 2,000円  
参加資格：一般男女 宛先：FAX 018-862-5801  
定員：95組



中央公園

### 第27回県立中央公園 女子ミニバスケットボール交流会

小学生

☎  
(中央)

今回で27回目となる女子ミニバスケットボールの交流会です。県内各地域からたくさんのチームが参加します。

場所 県営トレーニングセンター(アリーナ)  
日時 3月18日(土)・19日(日) 9:30～17:00

#### 募集要項

申込期間：1月16日(火)～2月10日(日)  
参加資格：秋田県内の小学生(女子)チーム  
定員：12チーム  
大会参加費：1チーム 5,000円



# 施設開放

体育館

「スポーツを楽しむ日」 個人利用のため県立体育館を一般開放しています。気軽にスポーツをお楽しみください。

月	開 放 日
10月	4(火)・6(木)・11(火)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木)
11月	1(火)・8(火)・10(木)・15(火)・17(木)・24(木)・29(火)
12月	6(火)・8(木)・13(火)・15(木)・20(火)・27(火)
1月	10(火)・12(木)・17(火)・19(木)・24(火)・26(木)・31(火)
2月	2(木)・7(火)・9(木)・14(火)・16(木)・21(火)
3月	2(木)・7(火)・9(木)・14(火)・16(木)・21(火)・23(木)・30(木)
使用料	小・中学生 50円 高校・大学生 110円 一般 230円

時 間 帯	
【火曜日】	10時～13時、14時～17時 17時～20時
【木曜日】	17時～20時
活 動 種 目	
・バスケットボール ・バドミントン ・ウエイトトレーニング	・ジョギング ・ミニテニス ・卓球 など

※保護者の同伴がない小・中学生は、19時までのご利用とさせていただきます。

※内履きをご持参ください。

武道館

大道場一般開放 武道館大道場が個人利用できます。ウォーキングや体操の他、バドミントン・ミニテニスの用具も準備しています。

開放日	土日祝を除く平日(貸館状況により利用できない日があります)
使用料	小・中学生 110円 高校生 140円 一般 250円

時間	9:00～16:00
----	------------

# 無料開放

「体育の日」施設無料開放 10月10日(月・祝)

県立武道館(遠的弓道場・相撲場)	9:00～17:00	向浜運動広場(テニスコート)	9:00～17:00
県立総合プール	10:00～16:45	県立中央公園 ※制限有	9:00～17:00
県立体育館	10:00～16:00		

## 県立プール施設探検ツアー

不問

☎  
(向浜)

休館期間中のプールの裏側を探検しに行こう!

日 時 1月29日(日)  
時 間 10:00～12:00  
参加料 無料



## 県立スケート場で開催されるイベント

「スケート・オープン・サービスデー」  
10月22日(土)9:30～19:00

今シーズンのオープンに際し、小中学生滑走無料のサービスデーを開催します。

「クリスマス・フェスティバル」  
12月23日(金・祝)9:30～19:00

冬本番のこの時季に、氷上スポーツの楽しさを知ってもらうため、各種イベントを用意して皆様のご来場をお待ちしています。小中学生滑走無料。

「スケート・ファイナル・サービスデー」  
3月21日(月・祝)9:30～19:00

今シーズンの営業が終了するにあたり、今季の感謝の気持ちを込めて小中学生滑走無料のサービスデーを開催します。

# 平成28年度 第11回秋田県武道まつり —新春武道演武会—

■1月9日(月・祝) 9:30～12:30  
■入場無料

県内武道連盟などによる演武や練習風景の披露、武道体験教室新春稽古会などが行われます。



ブルガリアが世界に誇る名門合奏団と至宝のヴァイオリニストがお届けするベスト・クラシック名曲コンサート!

**開催日** 11月2日(水)

**会場** 秋田県民会館 大ホール

開演: 18:30(開場は30分前)

入場料: A席 4,000円(当日500円増)

B席 2,500円(当日500円増)

※全席指定・税込・未就学児童は入場はできません。



# 名曲の花束

[指揮] プラメン・デュロフ  
[弦楽演奏] ソフィア・ゾリステン  
[ヴァイオリン] リヤ・ペトロヴァ

## お問合せ

秋田県民会館 電話018-834-5055(月曜休館)  
秋田朝日放送 事業部 電話018-888-1505(平日9:00~17:30)

## プレイガイド

秋田県民会館/ローソンチケット/チケットぴあ  
CAOCA広場(秋田駅トビコ2F)/セブンチケット

## 問い合わせ先

### 県立中央公園 【中央】018-886-4141

秋田市雄和椿川字駒坂台4-1

フィールドアスレチックの開園情報をブログにアップしています。皆さまのご来園お待ちしております。ウエイトトレーニング機器が充実しているトレーニングルームも穴場です。



### 県民会館(ジョイナス)【県民】018-834-5055

秋田市千秋明德町2-52

秋田駅から徒歩10分。千秋公園の豊かな自然に囲まれた静かな環境です。各種余暇活動や、研修・会議の会場としてご利用いただけます。夜11時まで営業、月曜休館。



### 県立体育館 【県体】018-862-3782

秋田市八橋運動公園1-12

ニュースポーツ用具を貸出しています。地域や仲間同士のレクリエーションにどうぞ。(グラウンドゴルフ・ユニホック・インディアカ・パタンク・ユニカールなど)



### 県立武道館 【武道】018-862-6651

秋田市新屋町字砂奴寄2-2

放課後から参加できる初心者教室は、これから武道を始めたいお子様におすすめです。大道場や小道場は武道やスポーツの他、多目的な利用も可能です。



## 向浜スポーツゾーン総合事務所

### 県立総合プール ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂奴寄4-6

平日の日中に、水中ウォーキングを楽しむ方々が増えています。夜8時30分まで営業(日曜・祝日除く)。仕事帰りに、泳ぐもよし、ウォーキングするもよし。



### 県立スケート場 ☎018-863-1241

秋田市新屋町字砂奴寄2-2

冬期間の体力作りやレクリエーションにピッタリ。初心者向けから上級者向けまで各種教室も充実。平日は夜8時まで営業。屋内で雪遊びができる広場もあります(12月上旬~3月上旬・利用無料)



## MAP

