

# みんなのスポーツ vol.68

秋田県総合公社主催事業広報誌

## 各施設で開催される事業・教室

### 県立体育館

#### げんき!!健康応援教室

一般

基本的な筋力トレーニングや健康体操などを行うことで、体力の向上、健康増進及び生涯スポーツの推進を図ります。

開催日 4/16・23、5/14・21、6/4・11・25、7/9、  
8/6・27、9/3・10 月曜日開催

申込 随時

時間 13:30～15:00

参加料 1回一般230円

定員 約100名

指導者 県立体育館事務所スタッフ、  
エアロビクインストラクター等



#### 楽しくシェイプアップ!! ソフトエアロビクス教室 I・II

一般

有酸素運動の習慣化を促すことにより、健康づくりを図ります。

開催日 ①5/10～6/28 木曜日開催  
②9/28～11/25 木・金曜日開催

申込 ①4/9(月)～4/30(月)

②8/27(月)から

時間 13:30～14:45

参加料 各4,000円

定員 約20名

指導者 奈良 久美子  
日本コンディショニング協会(NCA)  
コンディショニングインストラクター



#### げんき!!ヨガ教室

一般

ヨガの基本的な動きを行うことで、心身のリラックス効果を得るとともに、有酸素運動の習慣化を図ります。

開催日 8/2～9/6 木曜日開催

申込 7/2(月)から

時間 13:30～14:45

参加料 3,000円

定員 15名

指導者 三浦 みつ枝  
(タイ式ヨガ ルーシーダットン  
インストラクター)



#### げんき!卓球教室

中学生～一般

卓球を通して、スポーツの楽しさを味わいながら仲間と触れあうことにより、生涯スポーツの推進を図ります。

開催日 9/5～10/10 水曜日開催

申込 8/6(月)から

時間 18:30～20:30

参加料 中学生 …… 2,000円

高校・大学生 2,500円

一般 …… 4,000円

定員 20名

指導者 秋田県卓球協会推薦講師



●「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
4月	3(火)・5(木)・10(火)・12(木)・17(火)・24(火)・26(木)
5月	1(火)・8(火)・10(木)・15(火)・17(木)・22(火)・24(木)・29(火)・31(木)
6月	5(火)・7(木)・12(火)・14(木)・19(火)・21(木)・28(木)
7月	3(火)★・10(火)・17(火)
8月	2(木)・9(木)・23(木)・30(木)
9月	6(木)・11(火)・13(木)・18(火)・20(木)・25(火)
使用料	小・中学生 50円 高校・大学生 110円 一般 230円

★印は17時～20時開放

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。)

(入場の際は、内履きをご持参ください。)

一般財団法人秋田県総合公社 <http://www.akisouko.com/>



※掲載しています教室や大会等の内容に変更が生じる場合があります。また、教室参加の申込みが少ない場合、中止させていただくことがあります。詳しくは各受付までお問い合わせいただくか、ウェブサイトをご覧ください。

# 武道館

## 【初級】 通年剣道教室

年長児以上

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のお子さんにもオススメです。

開催時期 毎週水曜日  
 申込期間 随時  
 時 間 17:30～18:45  
 回 数 全40回  
 参加料 12,000円  
 定 員 30名  
 講 師 範士八段 目黒 大作  
 (秋田県剣道連盟会長)他2名



## 【上級】 通年剣道教室

16歳以上

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をしています。

開催時期 毎週水曜日  
 申込期間 随時  
 時 間 19:00～20:30  
 回 数 全40回  
 参加料 12,000円  
 定 員 40名  
 講 師 範士八段 目黒 大作  
 (秋田県剣道連盟会長)他2名



## 初心者柔道教室 (前期)

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 6月7日～6月28日(火・木)  
 申込期間 5月1日(火)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 松橋 健作(秋田県柔道連盟  
 講道館柔道八段)



## 初心者空手道教室

幼児(年長)～小学生

空手の基礎及び基本的な礼儀作法を学びます。空手の技やルールを学びながら心と体を鍛えます。

開催時期 6月6日～6月27日(水・金)  
 申込期間 5月7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 石塚 司 七段  
 (秋田県空手道連盟理事長  
 剛柔会忍会主席師範)



## 太極拳教室 (前期)

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 6月7日～7月5日(木)  
 申込期間 5月7日(月)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)



## 少林寺拳法で護身術体験教室

小学生以上

少林寺拳法は守りと反撃からなる護身術です。危険から安全に逃げ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 8月21日～9月18日(火)  
 申込期間 7月23日(月)から  
 時 間 18:00～19:00  
 回 数 全5回  
 参加料 3,300円  
 定 員 20名  
 講 師 保坂 はるみ  
 (少林寺拳法大拳士六段)



## 短剣道教室

小学生以上

5日間の短期教室です。こどもの心身の育成、親子のふれあい、女性の護身術として初心者も気軽に参加できます。

開催時期 9月4日～10月2日(火)  
 申込期間 8月2日(木)から  
 時 間 18:30～20:00  
 回 数 全5回  
 参加料 3,000円  
 定 員 20人  
 講 師 石井 実  
 (全日本銃剣道連盟 短剣道範士八段)



## 親子スポーツチャンバラ教室 (前期)

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 7月25日～8月24日(火)(水)(金)  
 申込期間 6月25日(月)から  
 時 間 10:00～11:30  
 回 数 全6回  
 参加料 親子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)



## ●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)

時間 9:00～16:00

使用料 小・中学生 110円 高校生 140円 一般 250円

# 総合プール

## キッズスイミング (水曜日コース)

3歳以上の未就学児  
※おむつが取れているお子様

水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけ、期間を通して活動し、基礎体力の向上を図る。

開催時期 ①4月18日～6月27日 ③10月3日～12月5日  
②7月11日～9月19日 ④12月19日～3月20日  
申込期間 ①3月22日～3月30日 ③9月3日～9月14日  
②6月11日～6月22日 ④11月19日～11月30日

時間 15:30～16:30  
回数 各10回  
定員 各40名  
参加料 各7,500円  
講師 (公財)日本体育協会公認  
指導員及び水泳指導員ほか



## キッズスイミング (木曜日コース)

3歳以上の未就学児  
※おむつが取れているお子様

水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけ、期間を通して活動し、基礎体力の向上を図る。

開催時期 ①4月19日～6月28日 ③10月4日～12月6日  
②7月12日～9月20日 ④12月20日～3月22日  
申込期間 ①3月22日～3月30日 ③9月3日～9月14日  
②6月11日～6月22日 ④11月19日～11月30日

時間 15:30～16:30  
回数 各10回  
定員 各40名  
参加料 各7,500円  
講師 (公財)日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか

## ジュニアスイミング (水曜日コース)

小中学生

水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけ、期間を通して活動し、基礎体力の向上を図る。

開催時期 ①4月18日～6月27日 ③10月3日～12月5日  
②7月11日～9月19日 ④12月19日～3月20日  
申込期間 ①3月22日～3月30日 ③9月3日～9月14日  
②6月11日～6月22日 ④11月19日～11月30日

時間 17:00～18:00  
回数 各10回  
定員 各60名  
参加料 各8,750円  
講師 (公財)日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか

## ジュニアスイミング (木曜日コース)

小中学生

水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけ、期間を通して活動し、基礎体力の向上を図る。

開催時期 ①4月19日～6月28日 ③10月4日～12月6日  
②7月12日～9月20日 ④12月20日～3月22日  
申込期間 ①3月22日～3月30日 ③9月3日～9月14日  
②6月11日～6月22日 ④11月19日～11月30日

時間 17:00～18:00  
回数 各10回  
定員 各60名  
参加料 各8,750円  
講師 (公財)日本体育協会公認  
指導員及び水泳指導員ほか



## ベビースイミング

生後6ヶ月～2歳までの  
乳幼児とその保護者

乳幼児とその保護者を対象に、水で遊ぶことの楽しさを学びながら、親子の絆を深める。

時間 10:30～11:30 参加料 各1組800円  
定員 各40組 講師 水泳指導員



1  
回目

開催時期  
6月6日(水)  
申込期間  
5月7日～5月17日

2  
回目

開催時期  
6月13日(水)  
申込期間  
5月7日～5月24日

3  
回目

開催時期  
7月4日(水)  
申込期間  
5月7日～6月14日

4  
回目

開催時期  
7月18日(水)  
申込期間  
5月7日～6月28日

5  
回目

開催時期  
8月1日(水)  
申込期間  
7月2日～7月12日

6  
回目

開催時期  
9月5日(水)  
申込期間  
7月2日～8月16日

7  
回目

開催時期  
9月26日(水)  
申込期間  
7月2日～9月6日

8  
回目

開催時期  
10月10日(水)  
申込期間  
7月2日～9月20日

## おとな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ほか、期間を通して活動し、基礎体力の向上を図る。

開催時期 ①4月19日～6月28日 ③10月4日～12月6日  
②7月12日～9月20日 ④12月20日～3月22日  
申込期間 ①3月22日～3月30日 ③9月3日～9月14日  
②6月11日～6月22日 ④11月19日～11月30日

時間 14:00～15:00  
回数 各10回  
定員 各30名  
参加料 各10,000円  
講師 (公財)日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか



## 泳ぐだけじゃない！ 水中運動で健康になろう！



昨年度開催した水中運動教室の参加者が中心となった水中運動サークルが設立されました。水中での運動は肩こりや腰痛の予防改善やダイエットにも効果があります。詳しい内容や活動時間はお問い合わせ下さい。

# 総合プール

## キッズサマースイミング

3歳以上の未就学児  
※おむつが取れているお子様

いろいろな道具を使った水遊びを通して、水に親しみ初歩の泳ぎを身につける。

開催時期 ①7月25日～7月27日 ③8月21日～8月23日  
②8月6日～8月8日

申込期間 ①6月25日～7月6日 ③7月23日～8月3日  
②7月9日～7月20日

時間 10:30～11:30

回数 各3回

定員 各20名

参加料 各2,500円

講師 (公財)日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか

## ジュニアサマースイミング

小中学生

水で遊ぶことの楽しさを学ぶとともに、水泳の基礎を身につける。

開催時期 ①7月25日～7月27日 ③8月21日～8月23日  
②8月6日～8月8日

申込期間 ①6月25日～7月6日 ③7月23日～8月3日  
②7月9日～7月20日

時間 10:30～11:30

回数 各3回

定員 各30名

参加料 各2,800円

講師 (公財)日本体育協会公認指導員及び水泳指導員ほか



## NCAボディ コンディショニング

16歳以上

身体の状態にあわせて運動処方し、骨配列と筋肉のリセットにより身体能力をスムーズに発揮できる状態を目指す。

時間 10:15～11:15

参加料 各1,500円

定員 10名

講師 NCA認定コンディショニングトレーナー 関村幸子

5月	開催時期 9日・16日・23日 申込期間 4月18日から	6月	開催時期 6日・13日・20日 申込期間 5月16日から	7月	開催時期 4日・11日・18日 申込期間 6月20日から	8月	開催時期 1日・8日・22日 申込期間 7月18日から	9月	開催時期 5日・12日・19日 申込期間 8月15日から
10月	開催時期 10日・17日・24日 申込期間 9月19日から	11月	開催時期 7日・14日・21日 申込期間 10月17日から	12月	開催時期 5日・12日・19日 申込期間 11月21日から	2月	開催時期 13日・20日・27日 申込期間 1月16日から	3月	開催時期 6日・13日・20日 申込期間 2月20日から

## 向浜運動広場

### 向浜テニス教室（水曜日コース）

16歳以上

テニス教室を通し、スポーツの楽しさや仲間との出会いを通じて生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 ①5月16日～6月20日 ③8月29日～10月3日  
②7月4日～8月8日

申込期間 ①4月20日～4月30日 ③8月3日～8月13日  
②6月8日～6月18日

時間 19:00～21:00

回数 各6回

定員 各40名

参加料 各6,200円

講師 秋田県テニス協会



### 向浜テニス教室（金曜日コース）

16歳以上

テニス教室を通し、スポーツの楽しさや仲間との出会いを通じて生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 ①5月11日～7月20日  
②8月3日～10月12日

申込期間 ①4月16日～4月27日  
②7月9日～7月20日

時間 19:00～21:00

回数 各6回

定員 各30名

参加料 各6,200円

講師 秋田県テニス協会



## 県立野球場 こまちスタジアム

### 県民開放日

県内在住の方

県民のみなさまに、県立野球場（こまちスタジアム）の利用機会を提供（開放）し、生涯スポーツの推進を図ります。

日時 8月～10月の指定日 申込期間 6月下旬～7月上旬

※応募方法や詳細については、向浜スポーツゾーン総合事務所までお問い合わせください。



# 総合射撃場

## ビームライフル・ビームピストルが体験できます!

県立総合射撃場では、許可等が必要なライフル射撃のほか、誰でもできるビームライフル・ビームピストルを体験することができます。ビームライフル、ビームピストルは、安全で所持許可のいらぬ光線銃で男女、年齢を問わず、親子いっしょに楽しむこともできるスポーツで、国体正式種目にもなっています。

**受付時間** 9:00～16:00  
**休場日** 毎週月曜日、年末年始  
**指導対象者** 小学生以上  
**料金等** 射撃場利用料金  
(小学生は保険料35円のみ)

**お問合せ**  
秋田県立総合射撃場  
由利本荘市岩城  
道川字新田沢43  
☎0184-73-3900



# スポーツ交流大会

中央公園  
体育館

## 第31回県立中央公園・体育館 女子ミニバスケットボール交流会

小学生

ミニバスケットボールを通じて、青少年の健全育成と親睦を図ります。

**場所** 県営トレーニングセンター(アリーナ)・県立体育館 大体育場  
**日時** 平成30年4月14日(土)・15日(日) 9:00～17:00

### 募集要項

**申込期間** : 3月12日(月)～3月23日(金)  
**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



体育館

## 【ニュースポーツ交流大会】第30回ターゲット・バードゴルフ大会

一般

ターゲット・バードゴルフ交流大会を開催することにより、県内における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親睦を深めます。

**場所** 県立中央公園 運動広場  
**日時** 6月24日(日) 8:00～14:00

### 募集要項

**申込期間** : 5月7日(月)～6月1日(金) **定員** : 60名  
**参加資格** : 一般男女 **大会参加費** : 1人 1,500円



中央公園

## 第32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

ミニバスケットボールを通じて、青少年の健全育成と親睦を図ります。

**場所** 県営トレーニングセンター(アリーナ)  
**日時** 平成30年7月7日(土)・8日(日) 9:00～17:00

### 募集要項

**申込期間** : 5月21日(月)～6月8日(金)  
**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



# 施設無料開放

## 「こどもの日」施設無料開放 5月5日(土)

県立総合プール

10:00～17:00 小中学生の入場無料!

県立中央公園

9:00～17:00 人気のフィールドアスレにぜひ!(要予約施設有)

## 「県の記念日」施設無料開放 8月29日(水)

県立総合プール

10:00～17:00

県立向浜運動広場(テニスコート)

9:00～17:00

県立体育館

※8月28日(火)

10:00～20:00

県立中央公園 ※制限有

屋内 9:00～17:00  
屋外 9:00～18:30

フィールドアスレ  
9:30～17:30

# イベント

総合プール

## 向浜こどもスタンプラリー

中学生まで

県立総合プール・県立野球場・県立武道館・県立向浜運動広場を会場に様々なスポーツをスタンプラリー形式で体験しよう。

日 時 5月5日(土)  
時 間 10:00～16:00  
参 加 料 無料



体育館

## はずむ! スポーツチャレンジデー2018 in 秋田市

一般

秋田県総合公社は各施設で参加協力するほか、秋田県スポーツ科学センターが開催する「あきた元気アップ円熟塾」を県立体育館にて特別開催します。体を動かしてスポーツを楽しみましょう!

日 時 5月30日(水)  
時 間 10:00～15:00  
参 加 費 無料

### チャレンジデーとは

毎年5月の最終水曜日に、人口規模の誓い自治体同士が、15分以上継続して運動やスポーツをした人の「参加率(%)」を競うスポーツイベントです。



中央公園

## 中央公園ウォーク

一般男女  
(中学生以下は無料)

ウォーキングを通して健康増進を図ります。

日 時 6月16日(土)  
申込期間 5月14日(月)から  
時 間 9:00～12:00  
参 加 料 300円(中学生以下無料)  
定 員 50名

電話:018-886-3131  
FAX:018-886-3686  
郵送:秋田市雄和椿川字駒坂台4-1

受付



総合プール

## 親子deレスキュー～水上安全法を学ぼう～

小学生以上

着衣水泳等の体験を通して、水の事故における知識・技能を養うとともに、安全な水泳法、救助法を知る。

日 時 7月7日(土)  
申込期間 6月11日(月)から  
時 間 10:30～12:00  
参 加 料 300円  
定 員 30名  
講 師 日本赤十字社秋田県支部指導員



# みんなのカルチャー

vol.68

秋田県総合公社主催事業広報誌

## 県立体育館

### 初めての陶芸

陶芸の基本技術を学び、作品制作します。自分だけの器やマグカップなどをつくりましょう。

開催日：平成30年8月4日（土）

時間：10:00～12:00

参加料：5,000円

定員：10組

会場：秋田県立体育館

講師：安藤 るり子



## 県立武道館

### ベビーマッサージ&ファーストサイン教室(前期・中期)各6回

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。

開催日：①(前期)5月17日～6月28日(木)

②(中期)8月16日～9月27日(木)

申込期間：①4月16日(月)から ②7月17日(火)から

時間：10:30～12:00

参加料：3,300円

定員：各15組

会場：秋田県立武道館

講師：中川 典子(ロイヤルセラピスト協会認定講師)



### 幼児教室 全6回

1歳～3歳までの乳幼児と保護者

歌や手遊び、ボールやフラフープを使っての体を動かす遊びを通して、親子のコミュニケーションを図り、お友達と一緒に遊ぶことで社会性を育みます。

開催日：平成30年5月15日～6月26日(火・水)

申込期間：4月16日(月)から

時間：10:30～12:00

参加料：3,300円

定員：17組

会場：秋田県立武道館

講師：中川 典子  
(ロイヤルセラピスト協会認定講師)



### 夏休みクレイクラフト教室 小学生以上の親子

軽量粘土を用いた工芸教室。親子で工芸に親しむ体験をしてみませんか。

開催日：平成30年7月26日(木)

申込期間：4月16日(月)から

時間：13:30～15:30

参加料：参加料700円  
(別途材料費1,800円)

定員：15組

会場：秋田県立武道館

講師：岩淵 加代子  
(シュガーアートサロン秋田代表)



### フラダンス教室(前期) 全5回 16歳以上

5日間の短期教室で、楽しく1曲マスターします。スカートの貸出もありますので、初心者さんも気軽に参加出来ます。

開催日：平成30年6月7日～7月5日(火・木)

申込期間：5月7日(月)から

時間：14:00～15:00

参加料：3,300円

定員：20名

会場：秋田県立武道館

講師：菊地 美栄子・他インストラクター  
(フラハラウオメレアロハ代表)



### 書道教室 全8回 小学生以上

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。

開催日：平成30年10月10日～  
11月28日(水)

申込期間：9月10日(月)から

時間：13:30～15:00

参加料：3,500円

定員：20人

会場：秋田県立武道館

講師：黒木 天篤(魁展無鑑査)



# 問い合わせ先

向浜スポーツゾーン総合事務所 ☎018-895-5056 秋田市新屋町字砂奴寄4-6

## 県立総合プール

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。



## 県立向浜運動広場

テニスコートは、夜9時30分まで利用できます。お仕事帰りに、いかがですか。四面野球広場は、夜だけでなく早朝(5時)も利用できます。早朝野球に、どうぞ。



## 県立野球場 こまちスタジアム

一般の方もご利用いただける県民開放日を企画しております。また、イベントも開催いたします。是非ご参加ください。



## 県立体育館 ☎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・ペタンク・ユニカールなど)



## 県立武道館 ☎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オススメです。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。



## 県民会館 ☎018-834-5055 ジョイナス ☎018-837-1171

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。平成30年5月31日(木)で閉館となります。



### MAP



## 県立中央公園 ☎018-886-4141

秋田市雄和椿川字駒坂台4-1



ファールドアスレチックのオープンは4月下旬を予定しております。高さ30mを誇り、大変人気があるスペースアスレタワ一他、84施設、140ポイントを有しており、日本最大規模となっております。多数のご来園お待ちしております。



### MAP



## 秋田県立総合射撃場 ☎0184-73-3900

由利本荘市岩城道川字新田沢43



ビームライフル・ピストルは実弾にかえて赤外線を発射する射撃ですので安全、かつ特別な許可等は必要ありません。平日の月曜、年末年始、大会実施日休場。



### MAP

