

みんなのスポーツ vol.78

秋田県総合公社自主事業広報誌

※掲載している教室や大会等の内容に変更が生じる場合があります。その他、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。

県立総合射撃場

出前体験教室

おおむね
小学4年生以上

体育館や公民館など、県内各所へビームライフルの用具一式とともに出張いたします。初心者大歓迎。

回数 年間5箇所程度

※詳細は事務所
(☎0184-73-3900)まで
お問い合わせください。



ランクリスト記録会

おおむね
小学4年生以上

ビームライフルで20発の自己記録合計得点を記録し、射撃場内及びHPに男女別、小・中・高・一般別にランキング形式で掲示します。

7月・11月には各ランキング上位者5名ずつで、ランキングファイナルマッチを開催します。

記録時はスタッフが立ち会います。

開催日 【第1期】4～6月の開場日 【第2期】8～10月の開場日

時間 ①9:00～12:00 ②13:00～16:00

回数 1日1回まで。

参加料 各期内であれば、何度でも挑戦OK。

記録1回200円
※射撃場使用料及び保険料が別途かかります。

申込 当日でも可 ☎0184-73-3900



夏休み！家族対抗チーム射撃大会

おおむね
小学4年生以上

家族2名1組で1人20発、計40発の合計得点で競う夏休み企画です。親子でもよし、兄弟姉妹でもよし、おじいちゃんおばあちゃんとお孫さんでもOKです。(ただし、2名のうち1名は小学生とします。)

開催日 後日射撃場事務所HPに掲載予定。

申込時間 9:00～12:00

参加料 1人500円(1チーム1,000円)

申込定員 申し込み先着20組まで
(1家族何組でも可ですが
掛け持ちはできません)



向浜運動広場

向浜テニス教室

高校生以上

テニス初心者から上級者までレベルに合わせた指導で、楽しみながら健康増進を図ります。

開催時期 【水曜日開催】第1期 5月10日～ 6月14日
第2期 7月 5日～ 8月 9日
第3期 8月30日～10月 4日

申込期間 【第1期】4月 3日(月)～ 4月20日(木)
【第2期】6月 5日(月)～ 6月16日(金)
【第3期】7月31日(月)～ 8月11日(金)

時間 19:00～21:00

回数 各期6回
定員 各期30名
参加料 各期6,300円
講師 秋田県テニス協会
申込方法 ホームページ



県立野球場 こまちスタジアム

県民開放日

県内に
拠点のあるチーム

普段、公式戦でしか使用できない県立野球場(こまちスタジアム)で、試合を行えます。

開催時期 【学童】8月17日(木)、8月29日(火)
8月30日(水)、10月4日(水)

【一般】9月5日(火)、9月14日(木)
9月21日(木)

時間 【学童】18:00～20:00

【一般】19:00～21:00

申込方法 はがき

応募締切 7月10日(月)※当日消印有効



※詳細については、後日県立野球場 HP に掲載します。

県立体育館

ノルディックウォーキング

小学生以上
身長140cm～185cmの方

専用のポールを使って行うウォーキングです。全身の90%の筋肉を使うため、通常のウォーキングに比べ、高い運動効果が期待できます。

開催時期 4月～11月 各月1回 ※日程の詳細はHPでご確認ください。

時間 10:00～ 90～120分程度

※当日のコースや天候により変動します

申込期間 4月～7月開催分 4月3日(月)から

8月～11月開催分 7月31日(月)から

回数 全8回

参加料 各回500円

定員 各回15名

指導者 公社社員(特定非営利活動法人
日本ノルディックウォーキング協会公認インストラクター)



あなたの笑顔をサポートします!

一般財団法人 秋田県総合公社

<https://www.akisouko.com/>

〒010-1623
秋田市新屋町字砂奴寄4-6
☎018-896-7100



県立体育館

アクティブクラブ・キッズ

年中児・年長児

神経系の発達が著しいこの時期に、遊びの要素が含まれた様々な運動を経験することで、体と心の調和がとれた成長に役立ちます。

開催時期 【火曜日開催】第1期 4月18日、25日、5月9日、16日、23日、6月6日、13日、27日
第2期 7月～9月(5月上旬～中旬頃HPに掲載予定)

申込期間 【第1期】3月20日(月)から 【第2期】6月19日(月)から
※前回参加者の継続申込終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 15:40～16:30
回数 8回×2期
参加料 各期4,800円
定員 8名
指導者 公社社員(キッズコーディネーショントレーナー)



シニアトレーニング

一般

筋力低下しやすい下肢を中心としたストレッチや筋トレのほか、頭を思いながらの運動を行い、元気な体作りを目指します。

開催時期 【水曜日開催】第1期 4月12日、19日、26日、5月10日、17日、24日、6月7日、14日
第2期 7月～9月(5月上旬～中旬頃HPに掲載予定)

申込期間 【第1期】3月20日(月)から 【第2期】6月19日(月)から
※前回参加者の継続申込終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 13:20～14:20
回数 8回×2期
参加料 各期2,000円
定員 50名
指導者 公社社員(トレーニング指導士)

シニアエアロ

一般

音楽に合わせた簡単なステップで全身を動かします。シニアトレーニング後の有酸素運動としてはもちろん、シニアエアロだけの参加も可能です。

開催時期 【水曜日開催】第1期 4月12日、19日、26日、5月10日、17日、24日、6月7日、14日
第2期 7月～9月(5月上旬～中旬頃HPに掲載予定)

申込期間 【第1期】3月20日(月)から 【第2期】6月19日(月)から
※前回参加者の継続申込終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 14:30～15:00
回数 8回×2期
参加料 各期1,000円
定員 45名
講師 三浦 麻衣子(健康運動指導士、JATI-ATI)

シニアヨガ

一般

ヨガの基本的な動きを行うことで、心身ともにリラックス効果が得られます。シニアトレーニング後の有酸素運動としてはもちろん、シニアヨガだけの参加も可能です。

開催時期 【水曜日開催】第1期 4月12日、19日、26日、5月10日、17日、24日、6月7日、14日
第2期 7月～9月(5月上旬～中旬頃HPに掲載予定)

申込期間 【第1期】3月20日(月)から 【第2期】6月19日(月)から
※前回参加者の継続申込終了後、空きが出た分を新規募集します。

時間 14:30～15:10
回数 8回×2期
参加料 各期1,200円
定員 20名
講師 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)



「シニアトレーニング」に、「シニアエアロ」または「シニアヨガ」を組み合わせるとより効果的!
※どれか1つの参加も可能です。



アクティブフィット(火曜日コース)

中高年

ムーブメントストレッチや自重エクササイズに加え運動後の丁寧なストレッチでアクティブライフを応援します。

開催時期 【前期】5月9日、23日、6月13日、27日、7月11日、25日、8月8日、22日、9月12日、26日
【後期】10月10日、24日、31日、11月14日、28日、12月12日、26日、1月9日、23日、2月13日、27日、3月12日

申込期間 【前期】4月3日(月)から 【後期】9月18日(月)から
時間 13:30～15:00

参加料 各回1,000円
定員 20名
指導者 三浦 麻衣子(健康運動指導士、JATI-ATI)



アクティブフィット(木曜日コース)

中高年

ムーブメントストレッチや自重エクササイズに加え運動後の丁寧なストレッチでアクティブライフを応援します。

開催時期 【前期】4月20日、5月18日、6月1日、29日、7月6日、20日、8月3日、17日、31日、9月7日、21日
【後期】10月5日、11月2日、16日、30日、12月7日、1月18日、2月1日、15日、29日、3月7日、21日

申込期間 【前期】4月3日(月)から 【後期】9月18日(月)から
時間 13:30～15:00

参加料 各回1,000円
定員 20名
指導者 鈴木 杏子(健康運動実践指導者)



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
4月	4(火)・6(木)・11(火)・13(木)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木)
5月	9(火)・16(火)・23(火)・30(火)
6月	1(木)・6(火)・13(火)・15(木)・27(火)
7月	4(火)・6(木)・11(火)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木)
8月	8(火)・10(木)・15(火)・17(木)・22(火)・24(木)・29(火)・31(木)
9月	12(火)・19(火)・21(木)・26(火)
使用料	小・中学生 50円 高校・大学生 120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 ・ウォーキング ・卓球

(入場の際は、内履きをご持参ください。)

※特別な事情により日程が変更となる場合があります。 ※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。
※8月29日は県の記念日のため、日中(10時～13時、14時～17時)の利用は無料です。

県立武道館

初心者銃剣道教室

小学3年生以上～一般

銃剣道は、槍術の「突き技」を基調として明治初期に発展した武道です。「やって楽しく・見て面白い」を感じさせて武道のすばらしさを学びます。

開催時期 7月18日～8月15日(火・金曜日開催)

申込期間 6月16日(金)から

時 間 18:00～19:30

回 数 全5回

参加料 3,500円

定 員 18名

講 師 畠山 次男

(秋田県銃剣道連盟 銃剣道範士八段)



初心者柔道教室

5歳～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武道のすばらしさを学びます。

開催時期 5月11日～5月30日(火・木曜日開催)

申込期間 4月7日(金)から

時 間 17:00～18:30

回 数 全6回

参加料 3,700円

定 員 18名

講 師 松橋 健作

(秋田県柔道連盟 講道館柔道八段)



和太鼓教室

小学3年生以上～一般

和太鼓の演奏を学び、音・リズム・動きを五感で体感し、豊かな感性や表現力、創造性を育みましょう。

開催時期 【基本講座】6月7日～7月5日(水曜日開催)

【応用講座】10月4日～11月8日(水曜日開催)

申込期間 【基本講座】5月4日(木)から

【応用講座】9月1日(金)から

時 間 18:30～19:30

回 数 各講座5回

参加料 3,500円

定 員 各回9名

講 師 半田 圭子(日本太鼓財団3級公認指導員、
秋田県太鼓連盟太鼓音楽指導員)



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 9月5日～10月10日(火曜日開催)

申込期間 8月4日(金)から

時 間 18:00～19:00

回 数 全5回

参加料 3,500円

定 員 20名

講 師 遠田 弘志
(正範士七段)



太極拳体幹運動教室(前期)

16歳以上

太極拳の動きを取り入れ、体幹を中心に運動し健康増進を図ることを目的とする教室です。

開催時期 7月6日～8月24日(木曜日開催)

申込期間 6月1日(木)から

時 間 18:00～19:00

回 数 全5回

参加料 3,500円

定 員 20名

講 師 田村 ひとみ

(日本武術太極拳連盟3段・A級指導員)



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21日～8月23日(不定期開催)

申込期間 6月20日(火)から

時 間 10:00～11:30

回 数 全6回

参加料 親子1組3,700円
(お子様1人追加につき +1,100円)

定 員 20組

講 師 工藤 祐八(秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



幼児教室(前期)

1歳～3歳までの
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。

開催時期 6月7日～7月12日(水曜日開催)

申込期間 5月4日(木)から

時 間 10:30～11:30

回 数 全6回

参加料 親子1組 3,700円
(お子様1人追加につき +1,100円)

定 員 17組

講 師 中川 典子(ベビーサロン『福福』講師)



幼児教室(後期)

1歳～3歳までの
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。

開催時期 10月4日～11月8日(水曜日開催)

申込期間 9月1日(金)から

時 間 10:30～11:30

回 数 全6回

参加料 親子1組 3,700円
(お子様1人追加につき +1,100円)

定 員 17組

講 師 中川 典子(ベビーサロン『福福』講師)



県立武道館

健康応援教室

一般

基本的な筋力トレーニングやストレッチなどを行うことで、体力の向上、健康増進に役立ちます。

開催時期 4月10日～9月25日（月曜日開催）
 申込方法 開催日当日直接
 時 間 13:30～15:00
 回 数 全12回
 参加料 1回250円
 定 員 約100名
 講 師 公社社員
 エアロビクインストラクター他



初心者合気道教室

小学生以上

5日間の短期教室で、力を使わず心身の鍛錬と自身の身を守るための護身術を学びます。

開催時期 10月6日～11月17日（金曜日開催）
 申込期間 9月4日（月）から
 時 間 18:00～19:00
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 20名
 講 師 千葉 孝二
 （六段・秋田県合気道連盟 副会長）



【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 毎週水曜日開催
 申込期間 随時
 時 間 17:45～19:00
 回 数 全40回
 参加料 15,000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、中断してい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 毎週水曜日開催
 申込期間 随時
 時 間 19:00～20:30
 回 数 全40回
 参加料 15,000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



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られます。

開催時期 6月1日～6月29日（木曜日開催）
 申込期間 5月1日（月）から
 時 間 10:00～11:30
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 20名
 講 師 菅原 江美子
 （日本武術太極拳連盟3段・A級指導員）



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られます。

開催時期 9月28日～10月26日（木曜日開催）
 申込期間 8月28日（月）から
 時 間 10:00～11:30
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 20名
 講 師 菅原 江美子
 （日本武術太極拳連盟3段・A級指導員）



●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 120円 高校生 150円 一般 250円
時 間	9:00～16:00

県立総合プール

親子deレスキュー～水上安全法を学ぼう～

小学生以上

着衣のまま水に入る体験を通して、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、救助法を学びます。

開催時期 7月1日（土）
 申込期間 6月1日（木）から
 時 間 10:00～11:30
 回 数 1回
 定 員 20名
 参加料 330円
 講 師 日本赤十字社
 秋田県支部指導員



県立総合プール

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

期間を通じて水に慣れ、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ます。

開催時期 【第1期】4月19日～7月5日
【第2期】8月2日～10月11日
【第3期】11月8日～3月6日

申込期間 ※昨年度参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

【第1期】4月1日(土)～4月10日(月)
【第2期】7月10日(月)～7月24日(月)
【第3期】10月16日(月)～10月30日(月)

時間 15:30～16:30
回数 各コース・各期10回
定員 各コース・各期40名
参加料 各コース・各期7,650円
講師 (公財)日本スポーツ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

期間を通じて水に慣れ、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ます。

開催時期 【第1期】4月20日～7月6日
【第2期】8月3日～10月12日
【第3期】11月9日～3月7日

申込期間 ※昨年度参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

【第1期】4月1日(土)～4月10日(月)
【第2期】7月10日(月)～7月24日(月)
【第3期】10月16日(月)～10月30日(月)

時間 15:30～16:30
回数 各コース・各期10回
定員 各コース・各期40名
参加料 各コース・各期7,650円
講師 (公財)日本スポーツ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

期間を通じて水に慣れ、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、基礎体力の向上を図ります。

開催時期 【第1期】4月19日～7月5日
【第2期】8月2日～10月11日
【第3期】11月8日～3月6日

申込期間 ※昨年度参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

【第1期】4月1日(土)～4月10日(月)
【第2期】7月10日(月)～7月24日(月)
【第3期】10月16日(月)～10月30日(月)

時間 17:00～18:00
回数 各コース・各期10回
定員 各コース・各期60名
参加料 各コース・各期9,000円
講師 (公財)日本スポーツ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

期間を通じて水に慣れ、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、基礎体力の向上を図ります。

開催時期 【第1期】4月20日～7月6日
【第2期】8月3日～10月12日
【第3期】11月9日～3月7日

申込期間 ※昨年度参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。

【第1期】4月1日(土)～4月10日(月)
【第2期】7月10日(月)～7月24日(月)
【第3期】10月16日(月)～10月30日(月)

時間 17:00～18:00
回数 各コース・各期10回
定員 各コース・各期60名
参加料 各コース・各期9,000円
講師 (公財)日本スポーツ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～3歳未満の
乳幼児とその保護者
※子ども1名に大人2名まで

水で遊ぶことの楽しさを学びながら、親子のふれあいを深めます。

開催時期 ①7月5日(水) ②7月12日(水) ③8月2日(水)
④8月9日(水) ⑤8月23日(水) ⑥8月30日(水)
⑦9月6日(水) ⑧9月13日(水)

申込期間 ①6月12日(月)～7月1日(土) ②6月12日(月)～7月8日(土)
③6月12日(月)～7月29日(土) ④6月12日(月)～8月5日(土)
⑤7月31日(月)～8月19日(土) ⑥7月31日(月)～8月26日(土)
⑦7月31日(月)～9月2日(土) ⑧7月31日(月)～9月9日(土)

時間 10:30～11:30
回数 1回
定員 40組
参加料 820円
講師 水泳指導員



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ります。

開催時期 【木曜日開催】第1期 4月20日～7月6日
第2期 8月3日～10月12日
第3期 11月9日～3月7日

申込期間 【第1期】4月1日(土)～4月10日(月)
【第2期】7月10日(月)～7月24日(月)
【第3期】10月16日(月)～10月30日(月)

時間 14:00～15:00
回数 10回
定員 各期30名
参加料 各期定期券なし:10,200円 定期券あり:7,450円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか

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ます。

開催時期 ①7月26日(水)～28日(金)
②8月16日(水)～18日(金)
申込期間 ①6月26日(月)～7月5日(水)
②6月26日(月)～7月19日(水)

時間 10:00～11:00
回数 3回
定員 各20名
参加料 2,600円
講師 (公財)日本スポーツ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

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ます。

開催時期 ①7月26日(水)～28日(金)
②8月16日(水)～18日(金)
申込期間 ①6月26日(月)～7月5日(水)
②6月26日(月)～7月19日(水)

時間 11:30～12:30
回数 3回
定員 各30名
参加料 2,900円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか



施設無料開放

県立中央公園	◆こどもの日 5月5日(金・祝) 【個人利用施設】フィールドアスレチック、トレーニングルーム、アーチェリー場 【予約利用施設】テニスコート(人工芝・ハード)、野球場、野球広場、アリーナ	9:00~17:00
	◆県の記念日 8月29日(火) 【個人利用施設】フィールドアスレチック、トレーニングルーム、アーチェリー場 【予約利用施設】テニスコート(人工芝・ハード)、投てき場、野球場、野球広場、アリーナ	屋内 9:00~17:00 屋外 9:00~18:30
県立体育館	◆県の記念日 8月29日(火) 「スポーツを楽しむ日」開催	10:00~17:00
県立武道館	◆県の記念日 8月29日(火) 個人使用無料(大道場・小道場・柔道場・剣道場・近的弓道場・遠的弓道場・相撲場・屋外相撲場)※要予約	9:00~17:00
県立総合プール	◆こどもの日 5月5日(金・祝) 小中学生の入場無料! 向浜子どもスタンプラリーを同時開催します。	10:00~17:00
	◆県の記念日 8月29日(火)	
県立向浜運動広場(テニスコート)	◆県の記念日 8月29日(火)	9:00~17:00
県立総合射撃場(ビーム射撃)	◆県の記念日 8月29日(火) 当日は、混雑する可能性がありますので、電話で予約をお願いします。※保険料40円がかかります。	受付時間 9:00~16:00

イベント

中央公園 県立中央公園
ミニバスケットボール交流会

秋田県内の小学校
男子・女子チーム

ミニバスケットボールを通して、青少年の育成と親睦を図ります。

開催日 6月10日(土)・11日(日)
申込方法 電話 018-886-3131
またはFAX 018-886-3686
申込期間 後日事務所HPに掲載予定
時間 9:00~17:00
参加料 4,000円
定員 8チーム



中央公園 県立中央公園
夏休み思い出づくり隊2023

親子連れ

バーベキューやネイチャーゲーム、キャンプファイヤーを通じて、楽しく学び、参加者相互の親睦を通して記憶に残る夏休みの思い出づくりの機会を提供します。

開催日 7月29日(土)
申込方法 電話 018-886-3131または事務所HP
申込期間 後日事務所HPに掲載予定
時間 9:30~19:00
参加料 大人 600円 小学生 300円 幼児は無料
定員 50名



中央公園 中央公園の四季フォトコンテスト

四季折々の魅力あふれる中央公園の風景を撮影してInstagramで発信してください。投稿された作品は園内へ展示させていただきます。



中央公園 星を見る会

天体観測に適した環境を活かし、季節によって変化する星空を楽しんでいただくことで、天文の魅力や自然とふれあう機会を提供します。

問い合わせ先 電話(018-886-3131)



ミルハス あきた芸術劇場ミルハス施設見学会

普段見ることのできない楽屋の見学やステージ上からホールの見学を実施します。

開催日 5月4日(木・祝)、6月18日(日)
参加料 無料

※詳細については、後日ミルハス公式HPに掲載します。



県立体育館 夏休み!キッズチャレンジスポーツ2023

秋田ノーザンハピネッツ・秋田ノーザンブレッツラグビーフットボールクラブの選手やコーチと一緒にカラダを動かそう!初心者でもOK!

開催日 7月22日(土)

※詳細が決まり次第、公社HPに掲載します。
問い合わせ先: 企画事業部
☎018-896-7166



総合プール 長崎宏子のSWIM TO SMILE!

県立総合プールを広く県民に周知し、利活用を促進するために、長崎宏子名誉館長が指導する教室を開催します。水泳を通して楽しみながら親子の絆を深めます。

開催日 8月5日(土)・6日(日)

※詳細については、後日総合プールHPに掲載します。



県立武道館 武道館探検ツアー

小学生以上を対象に、県立武道館の各道場をはじめ、普段職員以外に立ち入りできない武道館内部を見学することができます。また、武道団体の競技・稽古風景の見学や弓道体験、宝探しなど親子で楽しめる内容となっています。

開催日 9月18日(月・祝)
申込方法 電話または直接武道館窓口でお申し込みください。
申込期間 8月16日(水)から
時間 9:00~11:00
参加料 無料
定員 先着20組(親子での参加が原則)
※大人1名につき、お子様2名まで



みんなのカルチャー

vol.78

秋田県総合公社自主事業広報誌

県立体育館

陶芸教室 全1回

小学生以上

陶芸の基本技術「手びねり」を学び、自分だけのお皿やマグカップなどを作りましょう。

開催日：7月～8月頃
 ※決まり次第HPに掲載
 申込期間：※決まり次第HPに掲載
 時間：10:00～12:00
 参加料：1,000円※材料代別途
 定員：2名×6組(計12名)
 会場：県立体育館 会議室
 講師：安藤 るり子(瑠璃窯)



フェイクスイーツ教室 全1回

小学生以上

フェイクスイーツとは、粘土などの材料を使って作る本物そっくりのお菓子。完成まで講師が丁寧に指導します。

開催日：7月～8月頃※決まり次第HPに掲載
 申込期間：※決まり次第HPに掲載
 時間：10:00～12:00
 参加料：2,400円※材料費込み
 定員：2名×6組(計12名)
 会場：県立体育館 会議室
 講師：佐藤 加奈子(フェイクスイーツ教室『aiueo』)



坐禅と写経の夕べ 全1回

一般

坐禅と写経を通じ、時間や社会にとらわれることなく、日々のストレスから解放される体験をしてみましょう。

開催日：7月～8月頃
 ※決まり次第HPに掲載
 申込期間：※決まり次第HPに掲載
 時間：18:30～20:30
 参加料：1,600円(筆ペン代含む)
 定員：50名
 講師：臨済宗妙心寺派「不道会」



県立武道館

ベビーマッサージ＆サイン教室(前期・後期) 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：【木曜日開催】前期 5月25日～7月20日
 後期 8月31日～10月12日
 申込期間：【前期】4月25日(火)から
 【後期】8月1日(火)から
 時間：10:30～11:30
 参加料：各3,700円
 定員：17組
 講師：中川 典子
 (ベビースロン『福福』講師)



はじめての離乳食教室(前・中期) 各1回

生後4か月～12か月頃までの赤ちゃんの保護者

実際の月齢ごとの離乳食を見て、それぞれの違いを見比べよう!離乳食づくりのコツやポイントをお教えます。個別相談あり。お子さまも一緒にどうぞ。

開催日：【前期】6月20日(火) 【中期】8月30日(水)
 申込期間：【前期】5月29日(月)から 【中期】7月31日(月)から
 時間：10:30～12:00
 参加料：各500円
 定員：各10名
 講師：公社社員(管理栄養士)
 問い合わせ先：☎018-896-7166
 (運営本部事務局 企画事業部)



フラダンス教室(前期・後期) 各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できます。

開催日：【木曜日開催】前期 6月8日～7月6日
 後期 9月14日～10月12日
 申込期間：【前期】5月9日(火)から
 【後期】8月10日(木)から
 時間：13:00～14:00
 参加料：各3,500円
 定員：20名
 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6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：10月11日～11月29日(水曜日開催)
 申込期間：9月11日(月)から
 時間：13:30～15:00
 参加料：3,700円
 定員：20名
 講師：黒木 天籟(てんしょう)
 (魁展無鑑査)



夏休みクレイクラフト教室 全1回

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：8月5日(土)
 申込期間：7月3日(月)から
 時間：13:30～15:30
 参加料：2,800円(材料費込)
 定員：15名
 講師：岩淵 加代子
 (シュガーアートサロン秋田代表)



問い合わせ先

県立体育館 ☎018-862-3782

秋田市八橋運動公園1-12



各種スポーツ大会・行事の主要会場として多くの県民に親しまれております。各種教室、一般開放も行ってあります。ぜひご利用ください。



県立向浜運動広場 ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂奴寄4-6



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。



県立野球場 こまちスタジアム ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂奴寄4-6



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。



MAP



あきた芸術劇場ミルハス ☎018-838-5822

秋田市千秋明徳町2-52



「あきた芸術劇場ミルハス」には、2,007席の大ホール、800席の中ホール、リハーサル室も兼ねた2つの小ホールのほか、各種研修室や練習室もございます。練習室や研修室等は個人の方でもご利用できますので、お気軽にお問い合わせください。



県立中央公園 ☎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オープンは4月中旬から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タワー他、84施設、140ポイントを有しており、東北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



県立総合射撃場 ☎0184-73-3900 狩猟技術訓練施設 ☎0184-74-3004

由利本荘市岩城道川字新田沢43



【ライフル射撃場】東北で唯一平日の日中でも射撃ができるライフル射撃場です。許可を必要とする銃による射撃のほか、誰でも出来るチーム射撃を通じて射撃の面白さを体験してみませんか。射撃場スタッフが丁寧に指導します。

【狩猟技術訓練施設】そびえたつグリーンに囲まれた、全国3例目の先進施設です。狩猟の腕を磨きませんか。



MAP

