

みんなのスポーツ vol.79

※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。

秋田県総合公社自主事業広報誌

県立スケート場

キッズスケート教室

年中児、年長児

幼少期より、楽しく安全にスケート滑走ができるよう基本技術を身につけます。

開催時期 【前期】11月11日、18日、25日、12月2日、9日、16日
【後期】1月13日、20日、27日、2月3日、10日、17日 土曜日開催

申込期間 【前期】10月10日(火)～10月31日(火)
【後期】12月4日(月)～12月25日(月)

※定員になり次第受付終了

申込 返問
時 間 10:00～11:00
回 数 【前期】6回 【後期】6回
参 加 各期 5,500円
定 員 各25名
講 師 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

小中学生

スケートを楽しみながら、安全に滑走するための基本技術を身につけます。

開催時期 【前期】11月11日、18日、25日、12月2日、9日、16日
【後期】1月13日、20日、27日、2月3日、10日、17日 土曜日開催

申込期間 【前期】10月10日(火)～10月31日(火)
【後期】12月4日(月)～12月25日(月)

※定員になり次第受付終了

申込 返問
時 間 11:30～12:30
回 数 【前期】6回 【後期】6回
参 加 各期 5,500円
定 員 各30名
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



ステップアップスケート教室

小中学生以上
※条件あり

スケートの基本技術習得者を対象に、さらなるレベル向上を図ります。

開催時期 【前期】11月11日、18日、25日、12月2日、9日、16日
【後期】1月13日、20日、27日、2月3日、10日、17日 土曜日開催

申込期間 【前期】10月10日(火)～10月31日(火)
【後期】12月4日(月)～12月25日(月)

※定員になり次第受付終了

申込 返問
時 間 13:30～14:45
回 数 【前期】6回 【後期】6回
参 加 各期 小中6,000円、高大7,800円、一般9,000円
定 員 各30名
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



※参加条件：昨年度から継続して教室参加の方
過去に教室参加を認められた方

放課後スケートクラブ

年中児～小学生

平日夕方の放課後時間帯に幼児、児童のスケート活動の場を提供し、冬期間の体力向上を図ります。

開催時期 【前期】11月14日、21日、28日、12月5日、12日、19日
【後期】1月16日、23日、30日、2月6日、13日、20日 火曜日開催

申込期間 【前期】10月10日(火)～10月31日(火)
【後期】12月7日(木)～12月25日(月)

※定員になり次第受付終了

申込 返問
時 間 16:45～17:45
回 数 【前期】6回 【後期】6回
参 加 各期 5,500円
定 員 各25名
講 師 公益財団法人
日本スケート連盟公認指導員



県立スケート場 オフィシャルキャラクター
「かまくまくん」

冬休みスケート教室

年中児～中学生

冬休み期間中に楽しく安全にスケート滑走するための基本技術を身につけます。

開催時期 【前期】(午前・午後)12月25日(月)～27日(水)
【後期】(午前・午後)1月3日(水)～5日(金)

申込期間 【前期】11月17日(金)～12月8日(金)
【後期】11月17日(金)～12月15日(金)

※定員になり次第受付終了

申込 返問
時 間 (午前)10:00～11:00
(午後)13:00～14:00
回 数 各3回
参 加 各2,750円
定 員 各25名
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



スケート初心者教室

5歳以上の
スケート初心者

スケートの楽しさを感じながら、基本的な技術を身につけます。

開催時期 12月3日、10日、17日、1月14日、21日、28日 日曜日開催
11月2日(木)～

※定員になり次第受付終了

申込 返問
時 間 10:00～11:00
回 数 各1回
参 加 500円 ※滑走、貸靴料別途
定 員 12月3日、10日、17日 各30名
1月14日、21日、28日 各20名
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



個人レッスン

3歳以上の
スケート初心者

幅広い世代にスケートを楽しむ機会を提供するほか、上手に滑走するための基本を身につけ、エッジ操作や体重移動などの技術を習得します。

開催時期 不定期
申 込 詳細な開催日時はお問い合わせいただくか、
時 間 ホームページでご確認ください。

申込期間 詳細はお問い合わせいただくか、
ホームページでご確認ください。

申 込 返問
時 間 10:00～11:00
回 数 各1回
参 加 500円 ※滑走、貸靴料別途
定 員 12月3日、10日、17日 各30名
1月14日、21日、28日 各20名
講 師 公益財団法人日本スケート連盟公認指導員



県立スケート場 オフィシャルキャラクター
「かまくまくん」



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



県立武道館

幼児教室（後期）

1歳～3歳くらいの
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。

1時間の教室終了後、当社管理栄養士による栄養相談も実施します。

開催時期 10月4日、11日、18日、25日、11月1日、8日 水曜日開催

申込期間 9月1日(金)～

時 間 10:30～11:30

回 数 全6回

参加料 3,700円

定 員 17組

講 師 中川 典子

(ベビーサロン『福福』講師)



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、24日、26日、27日、1月9日、10日

申込期間 11月22日(水)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)



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、健康増進及び生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 10月2日、23日、30日、11月6日、27日、12月4日、11日

1月22日、29日、2月5日、3月4日、11日 月曜日開催

受付方法 当日受付

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

エアロビックインストラクター他



太極拳体幹運動教室（後期）

16歳以上

日頃、運動不足の方を対象に武術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。開始時間を夜にし、仕事を持っている方も参加しやすい教室です。

開催時期 11月16日、30日、12月7日、14日、21日 木曜日開催

申込期間 10月16日(月)～11月15日(水)

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)



初心者武道教室 合気道

小学生以上

力を使わず体捌きから生まれる技により、互いに切磋琢磨して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、13日、27日、11月10日、17日 金曜日開催

申込期間 9月4日(月)～

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

小学生以下

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 17:45～19:00

回 数 全19回

参加料 事務所にお問い合わせください。

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

中学生以上

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

申込期間 随時

時 間 19:00～20:30

回 数 全19回

参加料 事務所にお問い合わせください。

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



● 大道場一般開放

武道館大道場が個人利用できます。ウォーキングやストレッチングなど、健康づくりの運動の場としてご利用できます。

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 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 【第3期】10月10日、17日、31日、11月7日、21日、28日、
12月5日、19日 火曜日開催
【第4期】1月～3月(11月上旬～中旬頃HPに掲載)

申込期間 【第3期】9月18日(月・祝)～
【第4期】12月18日(月)～

時間 15:40～16:30

回数 各期8回

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、頭を使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 【第3期】10月18日、25日、11月8日、15日、29日、
12月6日、13日、20日 水曜日開催

【第4期】1月～3月(11月上旬～中旬頃HPに掲載)

申込期間 【第3期】9月18日(月・祝)～ 【第4期】12月18日(月)～

時間 13:20～14:20

回数 各期8回

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)

アクティブクラブ・ジュニア

小学校1～2年生

運動能力の基礎が出来上がるこの時期に、多種多様な運動を経験することで、スポーツに必要な基本能力を高めます。

開催時期 【第3期】10月10日、17日、31日、11月7日、21日、28日、
12月5日、19日 火曜日開催
【第4期】1月～3月(11月上旬～中旬頃HPに掲載)

申込期間 【第3期】9月18日(月・祝)～
【第4期】12月18日(月)～

時間 17:00～18:00

回数 各期8回

参加料 各期5,200円

定員 10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 【第3期】10月18日、25日、11月8日、15日、29日、
12月6日、13日、20日 水曜日開催

【第4期】1月～3月(11月上旬～中旬頃HPに掲載)

申込期間 【第3期】9月18日(月・祝)～ 【第4期】12月18日(月)～

時間 14:30～15:00

回数 各期8回

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)

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 【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 9月18日(月・祝)～

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)



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 【第3期】10月18日、25日、11月8日、15日、29日、
12月6日、13日、20日 水曜日開催

【第4期】1月～3月(11月上旬～中旬頃HPに掲載)

申込期間 【第3期】9月18日(月・祝)～ 【第4期】12月18日(月)～

時間 14:30～15:10

回数 各期8回

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)

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 【後期】10月5日、11月2日、16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 9月18日(月・祝)～

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)



「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！
※いずれか1つの参加も可能です。



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 10月19日(木)、11月2日(木)

時間 10:00～12:00

申込期間 受付中

回数 年間8回 10～11月はうち2回開催

参加料 各回500円

定員 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)



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。



新春！家族対抗ビーム射撃大会

おおむね
小学4年生以上

ゲーム感覚でチャレンジできるご家族2人1組で競うビームライフル大会です。上位には賞状と記念品を贈呈します。

開催日 令和6年1月上旬
参加料 1チーム(2名)1,000円
定員 20組(40名)
申込 申込専用フォーム
(HPに後日掲載)



ランクリスト記録会

小学4年生以上

ビームライフルで20発の合計得点を記録し、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。

記録は1日1回まで、期間中は何度でも記録の更新が可能です。年末には各クラスランキング上位者5名ずつで、ベストランキングマッチを開催します。

開催日 9月から11月中旬までの開場日

回数 1日1回まで

参加料 記録1回200円 ※射撃場利用料及び保険料は別途かかります。

申込 当日でも可 ☎0184-73-3900



みんなのカルチャー

県立体育館

シュガークラフト教室

全1回 小学生とその保護者

砂糖を材料にして製作する工芸教室。完成まで講師が親切に指導します。

開催日：1月14日(日)

申込期間：12月11日(月)～

時間：10:00～12:00

参加料：1組2,000円

(材料費別途1,800～2,000円程度)

※詳細が決まり次第HPに掲載

定員：2名×6組(計12名)

会場：県立体育館 会議室

講師：岩淵 加代子

(シュガーアートサロン秋田代表)



県立武道館

書道教室

全6回 小学生～一般

基本的な筆使いから書の古典の臨書、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、18日、11月8日、
15日、22日、29日 水曜日開催

申込期間：9月11日(月)～

時間：13:30～15:30

参加料：3,700円

定員：20名

講師：黒木 天簫(てんしょう)

(魁展無鑑査)



バルーンアート教室

全1回 小学4年生以上

身近な風船を使って色々なものを作りましょう。

開催日：11月11日(土)

申込期間：10月10日(火)～

時間：13:00～15:30

参加料：1,400円(材料費込)

定員：15名

講師：佐々木 講平

(秋田ハタハタ団)



あきた芸術劇場ミルハス

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 令和6年1月4日(木)

参加料 無料

※詳細については、後日ミルハスHPに掲載します。



山形交響楽団公演

秋田市出身の指揮者佐々木新平氏とピアニスト佐藤卓史氏による山形交響楽団との演奏会を実施します。

開催日 令和6年3月3日(日)

※詳細については、後日ミルハスHPに掲載します。



施設無料開放

「スポーツの日」施設無料開放 10月9日(月・祝)

| | | | |
|--|--|--|--|
| 県立総合射撃場 射撃の楽しさを「スポーツの日・無料開放」を通じて体感してみませんか。 ※1時間利用料無料(別途保険料40円がかかります。)当日は、混む可能性がありますので、電話で予約をお願いします。 | 9:00~17:00 (受付16時まで) | 県立総合プール 50M、25M、ダイビングプール、トレーニングルーム | 10:00~17:00 (受付16時30分まで) |
| | | 県立向浜運動広場 テニスコート (事前予約制、1団体2コート・2時間まで) | 9:00~17:00 |
| 県立中央公園 ○予約が必要な施設 (1団体4時間まで) ・投てき場・ハードコート・アリーナ ○個人利用可能施設 ・陸上競技場・補助陸上競技場・アーチェリー場 トレーニングルーム・フィールドアスレチック | 9:00~17:00 (受付16時まで) ※フィールドアスレチックのみ9:30~16:00 (受付15時まで) | 県立武道館 小道場、剣道場、近的弓道場、遠的弓道場、相撲場がご利用可能。電話予約が必要です。 | 9:00~17:00 |
| | | 県立体育館 通常の「スポーツを楽しむ日」に加え、ユニカールやスマイルボウリングなどのニュースポーツが楽しめます。 | 10:00~13:00 (受付12時30分まで) 14:00~17:00 (受付16時30分まで) |

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 | 3(火)・9(月・祝)・10(火)・17(火)・24(火)・26(木)・31(火) |
| 11月 | 2(木)・7(火)・9(木)・14(火)・16(木)・21(火)・28(火)・30(木) |
| 12月 | 5(火)・7(木)・12(火)・14(木)・19(火)・26(火)・28(木) |
| 1月 | 9(火)・11(木)・16(火)・18(木)・23(火)・25(木)・30(火) |
| 2月 | 1(木)・6(火)・8(木)・13(火)・15(木)・20(火)・27(火)・29(木) |
| 3月 | 5(火)・7(木)・12(火)・14(木)・19(火)・21(木) |
| 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 ・ミニテニス |

※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。
 ※10月9日はスポーツの日のため無料です。(10時~13時、14時~17時)

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21日(土) 9:30~19:00

皆様にスケートを楽しんでもらうために、今シーズンのオープンに合わせ小中学生滑走料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24日(日) 9:30~19:00

スケートを楽しみながら参加していただける、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。小中学生滑走料無料。



「バレンタインイベント」

2月11日(日) 9:30~19:00

各種イベントやバレンタインプレゼントをご用意して、皆様のご来場をお待ちしております。



「スケート・ファイナル・サービスデー」3月20日(水・祝)9:30~19:00

今シーズン営業終了日にも小中学生滑走料無料のサービスデーを開催します。

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、秋田県総合公社の公式アカウント(@akitakensougoukousoya)をフォローの上、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。

県立中央公園「冬まつり」

スノーモービルそりや除雪ドーザーなどの乗車体験など、楽しく遊び、学べるイベントを開催し、冬の思い出づくりに寄与します。



入場無料

開催時期：令和6年1月28日(日)
 (詳細が決まり次第HPに掲載)
 問い合わせ先：電話(018-886-3131)

県立総合プール

施設探検ツアー

小学生以上

普段見ることができないプールの裏側を探検しに行こう!

日時 令和6年1月下旬
 (詳細が決まり次第HPに掲載)
 定員 20名
 参加料 無料
 受付方法 電話(018-895-5056)または受付窓口にて



令和5年度 第16回秋田県武道まつり

■令和6年1月8日(月・祝)
 ■会場:県立武道館
 ■入場無料

武道を広く県民に紹介し、理解を深めていただくことを目的に、県内武道(術)連盟が模範演武や稽古風景を披露します。



スポーツ交流大会

県立中央公園 男女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して健全育成を図り、参加者及び保護者同士の親睦を深めます。

開催時期 令和6年1月27日(土)、28日(日)
場所 県営トレーニングセンター(アリーナ)
定員 11チーム
参加料 1チーム 4,000円
申込 電話(018-886-3131)



第7回県立中央公園 SKY-Dリーグサッカー交流会(U10・U11)

小学4・5年生以下

少年サッカーを通じてルールを学ぶとともに、基礎体力の向上と世代交流推進を図ります。

開催時期 令和6年3月20日(水・祝)
場所 県立中央公園 スカイドーム
定員 U10 6チーム・U11 6チーム
参加料 1チーム 3,000円
申込 電話(018-886-3131)



問い合わせ先

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。

県立スケート場 ☎018-863-1241

秋田市新屋町字砂奴寄2-2



冬季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。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)。

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。

県立中央公園 ☎018-886-4141

秋田市雄和椿川字駒坂台4-1



中央公園では、雪のある冬でもスカイドーム(屋根付きグラウンド)でのサッカーやソフトボール、グラウンドゴルフなどのスポーツが楽しめるほか、バスケットコートが4面とれるアリーナや陸上競技場の屋内練習場が利用できます。事務所にお問い合わせください。

MAP



MAP



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、一般開放も行っております。ぜひご利用ください。

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がございます。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、誰でも出来るビ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、狩猟の腕を磨きませんか。

MAP

