

みんなのスポーツ

vol.81

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。

令和6年度 秋・冬号

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2日、9日、16日、23日、30日、12月21日
【後期】1月18日、25日、2月1日、8日、15日、22日 土曜日開催
申込期間 【前期】10月10日(木)～10月24日(木)
【後期】12月2日(月)～12月25日(水)
※定員になり次第受付終了
申込 メールフォーム
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
指導 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2日、9日、16日、23日、30日、12月21日
【後期】1月18日、25日、2月1日、8日、15日、22日 土曜日開催
申込期間 【前期】10月10日(木)～10月24日(木)
【後期】12月2日(月)～12月25日(水)
※定員になり次第受付終了
申込 メールフォーム
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
指導 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2日、9日、16日、23日、30日、12月21日
【後期】1月18日、25日、2月1日、8日、15日、22日 土曜日開催
申込期間 【前期】10月10日(木)～10月24日(木)
【後期】12月2日(月)～12月25日(水)
※定員になり次第受付終了
申込 メールフォーム
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
指導 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19日、26日、12月3日、10日、17日、24日
【後期】1月14日、21日、28日、2月4日、11日、18日、25日 火曜日開催
申込期間 【前期】10月10日(木)～11月5日(火)
【後期】12月12日(木)～12月25日(水)
※定員になり次第受付終了
申込 メールフォーム
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
指導 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26日(木)～28日(土)
【後期】(午前・午後)1月8日(水)～10日(金)
申込期間 【前期】11月15日(金)～12月9日(月)
【後期】11月15日(金)～12月16日(月)
※定員になり次第受付終了
申込 メールフォーム
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
指導 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 11月10日、24日、12月1日、1月12日、19日、26日、
2月2日 日曜日開催
申込期間 10月21日(月)～
※定員になり次第受付終了
申込 メールフォーム
時間 10:00～11:00
回数 各1回
参加 500円 ※滑走、貸靴料別途
定員 各30名
指導 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
時間 ※詳しい開催日時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。
申込期間 ※詳しく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 メールフォーム
回数 各1回
参加 2,550円 ※滑走、貸靴料別途
定員 各1名
指導 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



県立体育館

貯筋クラブ

60歳以上
※60歳未満の参加希望者は
応相談

椅子を活用し安全に筋トレ、リズム体操で脂肪燃焼、しっかりストレッチで血流UP! 疲労回復までおこなうシニアにやさしい運動講座です。

開催時期 第1、3、5水曜日開催
【10月】2日、30日 【11月】6日、20日 【12月】4日
【1月】29日 【2月】5日、19日 【3月】5日、19日

申込期間 随時
時 間 10:30～11:30
回 数 10回
参 加 料 1回800円
定 員 50名
指 導 者 三浦 麻衣子
(健康運動指導士、JATI-ATI)



ゆっくりかんたんヨガ

一般

難しいポーズ無し。ヨガの基本的な動きで体の機能性、柔軟性を高めます。心身ともにリラックス効果が得られます。

開催時期 水曜日開催
【10月】9日、16日、23日 【11月】13日、20日、27日
【12月】4日、11日、18日
【1月】15日、22日、29日 【2月】5日、19日、26日
【3月】5日、12日、19日

申込期間 随時
時 間 13:30～14:30
回 数 18回
参 加 料 1回800円 ヨガマット貸出別途50円
定 員 30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)



シニアからはじめる ヒップホップ

60歳以上
※60歳未満の参加希望者は
応相談

「若者向けのダンス」といったイメージがあるヒップホップですが、シニア世代にも大人気です。入門クラスなのでダンス初心者の方大歓迎! まずは音楽を楽しみながら気持ちよく体を動かしましょう。

開催時期 毎週月曜日開催(祝日・年末年始を除く)
申込期間 随時
時 間 11:00～12:00
回 数 21回
参 加 料 1回800円
定 員 15名
指 導 者 MEGUMI
(フリーインストラクター)



シニアボクシングエクササイズ & エアロ

60歳以上
※60歳未満の参加希望者は
応相談

音楽に合わせて動く有酸素運動です。パンチやキックで筋力アップ、簡単エアロで脂肪燃焼、ダブルの効果! (グローブやサンドバッグは使いません)

開催時期 第1、3、5火曜日開催
【10月】1日、15日、29日 【11月】5日、19日 【12月】3日、17日
【1月】7日、21日 【2月】4日、18日 【3月】4日、18日
申込期間 随時
時 間 13:30～14:30
回 数 14回
参 加 料 1回800円
定 員 15名
指 導 者 安田みどり(エアロピクスインストラクター、
JHCA認定フィジカルコンディショナー、
JCCA認定ひめトレインストラクター)



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3期 【10月】8日、15日、29日 【11月】5日、19日 【12月】3日、17日、24日
第4期 1～3月(11月上旬～中旬頃HP掲載予定)
申込期間 【第3期】9月16日(月)～9月25日(水)
【第4期】12月16日(月)～12月25日(水)
※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 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)



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 火曜日開催
第3期 【10月】8日、15日、29日 【11月】5日、19日 【12月】3日、17日、24日
第4期 1～3月(11月上旬～中旬頃HP掲載予定)
申込期間 【第3期】9月16日(月)～9月25日(水)
【第4期】12月16日(月)～12月25日(水)
※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 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)



アクティブフィット

中高年

ステップ台やジムボールを負荷や補助に使いながら眠っている身体の機能改善を目指しエクササイズを行います。最後は丁寧なリラクゼーションで運動前後の違いを実感できるプログラムです。

開催時期 第2、4火曜日開催
★美味しい秋対策★
9月10日、24日、10月8日、22日、11月12日、26日
★身体ポカポカ促進★
12月10日、1月14日、28日、2月25日、3月11日、25日
申込期間 随時
時 間 13:30～15:00
参 加 料 1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)

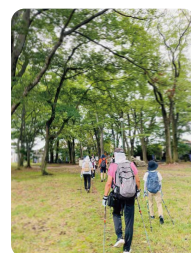


ノルディックウォーキング

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9日(水)、11月1日(金)
時 間 10:00～ 90～120分程度
申込期間 随時
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)



県立武道館

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26日、27日、28日、1月7日、8日、10日

申込期間 11月22日(金)～

時 間 10:00～11:30

回 数 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7日・21日・28日・11月5日・11日・25日・12月2日・9日・19日・1月16日・20日・27日・2月3日・10日・25日・3月3日・10日・18日

受付方法 当日受付

時 間 13:30～15:00

回 数 12回

参加料 1回500円

定 員 約100名

講 師 外部インストラクター他



【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る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 20回

参加料 事務所に問い合わせてください。

定 員 30名

講 師 目黒 大作(範士八段)

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 毎週水曜日開催

申込期間 随時

時 間 19:00～20:30

回 数 20回

参加料 事務所に問い合わせてください。

定 員 30名

講 師 目黒 大作(範士八段)

他2名



県立総合射撃場

新春！家族対抗チーム射撃大会

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組で競うチ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7年1月上旬

(決まり次第、射撃場HPに掲載)

参加料 1チーム(2名)1,000円

定 員 20組(40名)

申 込 TEL 0184-73-3900



中央公園

施設見学ウォーキング

中央公園の紅葉を楽しみながら、野球場や陸上競技場などの普段は見られないエリアを職員のガイドで見学することができます。

開催日 11月9日(土)※雨天中止

時 間 9:30～11:30

参加料 300円

定 員 30名

申 込 中央公園HPを
ご確認ください。



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！

開催日 令和7年1月下旬

(決まり次第、プール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



施設無料開放

「スポーツの日」施設無料開放 10月14日(月・祝)

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 ・野球場・野球広場 ○個人利用可能施設 ・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)	県立武道館 個人使用無料(大道場・柔道場・剣道場・ ・遠的弓道場・相撲場・屋外相撲場) ※要予約	9:00～17:00



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20日(日) 9:30～17:00
(16:30入場終了)

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。オフィシャルキャラクター「かまくまくん」グッズ発売開始予定!



「クリスマス・フェスティバル」

12月22日(日) 9:30～17:00
(16:30入場終了)

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。



「スケート・ファイナル・サービスデー」

令和7年3月20日(木・祝) 9:30～17:00
(16:30入場終了)

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。



武道館

●大道場一般開放

武道館大道場を個人利用できます。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		

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	1日(火)・8日(火)・15日(火)・17日(木)・22日(火)・29日(火)・31日(木)
11月	5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
12月	3日(火)・5日(木)・10日(火)・12日(木)・17日(火)・24日(火)・26日(木)
1月	7日(火)・9日(木)・14日(火)・21日(火)・23日(木)・28日(火)・30日(木)
2月	4日(火)・6日(木)・13日(木)・18日(火)・20日(木)・25日(火)
3月	4日(火)・11日(火)・13日(木)・18日(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、13時30分～16時30分、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。
見学、付き添いの方も必要です)

※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。

アンケート協力 のお願い

右記QRコードからアンケートにご協力いただいた方に、抽選でオリジナルペンをプレゼント!



みんなのカルチャー

あきた芸術劇場ミルハス

松竹大歌舞伎

ミルハス開館以来初の松竹大歌舞伎を開催します。当日は解説付きイヤホンガイドサービスも！

開催日 令和6年11月11日(月)
開場12:15 / 開演13:00
料金 一等席 8,500円
二等席 7,000円
三等席 5,000円
U25割 2,500円

※詳細は、ミルハスHPをご確認ください。



あきた吹奏楽の日～大いなる秋田定期公演～

県民の財産ともいえる「大いなる秋田」を世代を超えて引き継いでいこうと開催している定期公演。

県内吹奏楽団体の演奏のほか、最後は大いなる秋田の演奏・合唱も！

開催日 令和6年12月27日(金)
指揮 佐々木新平(秋田出身)

※詳細は、ミルハスHPをご確認ください。



ミルハスバックステージツアー

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7年1月4日(土)
参加料 無料

※詳細は、ミルハスHPをご確認ください。



あきた民謡フェス vol.2

民謡王国秋田から民謡の新たな魅力を発掘する『あきた民謡フェス』。今回は民謡を様々なリズムで表現するバンド民謡クルセイダーズ(秋田初登場)と秋田が誇る小野花子・県内若手民謡歌手が共演！

開催日 令和7年2月9日(日)

※詳細は、ミルハスHPをご確認ください。



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：11月6日～12月18日 水曜日開催
申込期間：10月1日(火)から
時間：13:30～15:30
参加料：3,700円
定員：20名
講師：黒木 天篤(てんしょう)
(魁展無鑑査)



県立体育館

シュガークラフト教室 全1回

小学4年生以上

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：12月7日(土)
申込期間：11月11日(月)から
時間：13:30～15:30
参加料：1人1,000円
(材料費別途1,900円)
定員：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)

※昨年度の作品



令和6年度 第17回 秋田県武道まつり

- 令和7年1月13日(月・祝)
- 会場：
秋田拠点センターアルヴェ
(きらめき広場)
- 10:00～14:00
- 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)連盟が演武を披露します。

演武披露後には大人から子どもまで、どなたでも武道(術)を体験することができます。



スポーツ交流大会

第8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7年3月20日(木・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)



イベント

中央公園 県立中央公園「冬まつり」

入場
無料

スノーモービルそりや除雪ド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。

開催時期 : 令和7年1月26日(日)
時 間 : 10:00~15:00
問い合わせ先 : 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

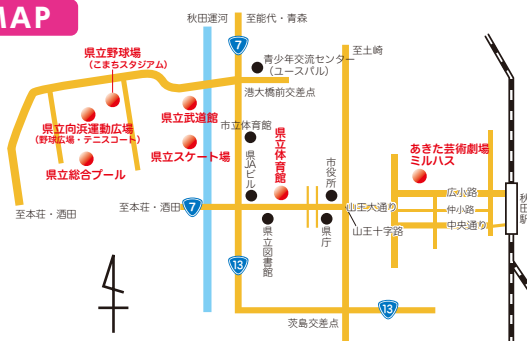


中央公園では、雪のある冬でもスカイドーム(屋根付きグラウンド)でのサッカーやソフトボール、グラウンドゴルフなどのスポーツが楽しめるほか、バスケットコートが4面とれるアリーナや陸上競技場の屋内練習場が利用できます。事務所にお問い合わせください。

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

