

みんなのスポーツ vol.83

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7年度 秋・冬号

「スポーツの日」施設無料開放 10月13日(月・祝)



県立総合射撃場(ビーム射撃) 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。	9:00~17:00 (受付16:00まで)	県立総合プール 50M、25M、トレーニングルーム	10:00~17:00 (受付16:30まで)
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・野球場・野球広場 ○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16:00まで) ※フィールドアスレチックのみ9:30~16:00 (受付15:00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
		県立武道館 個人使用無料(大道場・小道場・柔道場・剣道場・近代的弓道場・遠的弓道場・相撲場・屋外相撲場) ※要予約	9:00~17:00 ※(剣道場のみ13:00~17:00)

こまちスタジアム **NEW** **バッティングセンター** 小中学生

10/13 月・祝

誰もが一度は立ってみたいこまちスタジアムのバッターボックスで、実際にボールを打つ体験ができます。プロの臨場感を味わいながら、野球の魅力を身近に感じていただく特別な機会です。

申込期間 9月16日(火)~30日(火)
 受付方法 ホームページ
 時間 【午前の部】9:00~12:00
 【午後の部】13:00~16:00
 回数 一人1回20球
 参加料 1,000円
 定員 【午前の部】25名 【午後の部】25名

射撃場 **秋の陣!** **家族対抗ビーム射撃大会** おおむね小学4年生以上 チーム内の1人は小中学生必須

11/16 日曜日

ゲーム感覚でチャレンジできる、ご家族等2人1組の合計点数で競うビームライフル射撃大会です。上位の方には賞状と記念品を贈呈します。同点決勝は見ている方もドキドキです!

申込期間 10月1日(水)から11月7日(金)まで
 受付方法 電話(0184-73-3900)
 時間 9:00~12:00
 回数 1回
 参加料 1チーム(2名) 1,000円
 定員 20組(40名)

中央公園 **県立中央公園「冬まつり」**

令和8年 **1/18** 日曜日

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

時間 10:00~15:00
 問い合わせ先 電話(018-886-3131) **入場無料**

県立スケート場

「スケート・オープン・サービスデー」 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。
 10月19日(日) 9:30~17:00 (入場は16:30まで)

「クリスマスフェスティバル」 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。
 12月21日(日) 9:30~17:00 (入場は16:30まで)

「バレンタインイベント」 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。
 令和8年2月14日(土) 9:30~17:00 (入場は16:30まで)

「ファイナルサービスデー」 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。
 令和8年3月20日(金・祝) 9:30~17:00 (入場は16:30まで)



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**

〒010-1623 秋田市新屋町字砂奴寄4-6
<https://www.akisouko.com/>



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で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 水曜日開催
【10月】8、15、29日 【11月】5、19、26日 【12月】17、24日
【1月】7、21日 【3月】4、18日

申込期間 随時
受付方法 ホームページ
時間 10:30～11:30
回数 12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】8、22日 【11月】5、19、26日 【12月】17、24日
1月～3月の日程はホームページでご確認ください。

申込期間 随時
受付方法 ホームページ
時間 13:30～14:30
回数 15回程度
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 月曜日開催
【10月】6、20、27日 【11月】10、17日 【12月】8、15、22日
【1月】5、19、26日 【2月】2、9、16日 【3月】2、9、23日

申込期間 随時
受付方法 ホームページ
時間 11:00～12:00
回数 17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 火曜日開催
【10月】7、14、21、28日 【11月】4、11、18日 【12月】16、23日
【1月】6、13、20日 【2月】3、10、17日 【3月】3、17、31日

申込期間 随時
受付方法 ホームページ
時間 13:30～14:30
回数 18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 【第3期】
【10月】14、21、28日 【11月】18、25日 【12月】2、16、23日
【第4期】1～3月(12月上旬～中旬頃HP掲載予定)

申込期間 【第3期】9月15日(月・祝)～
【第4期】12月15日(月)～
受付方法 ホームページ
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 【第3期】
【10月】14、21、28日 【11月】18、25日 【12月】2、16、23日
【第4期】1～3月(12月上旬～中旬頃HP掲載予定)

申込期間 【第3期】9月15日(月・祝)～
【第4期】12月15日(月)～
受付方法 ホームページ
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)



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17日(金)、11月12日(水)
申込期間 8月18日(月)～
受付方法 ホームページ
時間 10:00～(90～120分程度)
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)



●「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。

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 ・ジョギング	・バドミントン ・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。)

開放日	
10月	2日(木)、7日(火)、14日(火)、16日(木)、21日(火)、28日(火)
11月	4日(火)、11日(火)、13日(木)、18日(火)、25日(火)、27日(木)
12月	2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)、16日(火)、23日(火)、25日(木)
1月	6日(火)、8日(木)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、22日(木)、27日(火)、29日(木)
2月	3日(火)、5日(木)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木)
3月	3日(火)、5日(木)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、31日(火)
使用料	小・中学生 50円 高校・大学生 120円 一般 230円

※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。



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 土曜日開催
【前期】11月1日、8日、22日、29日、12月6日、13日
【後期】11月17日、24日、31日、2月7日、14日、21日
申込期間 【前期】10月10日(金)～19日(日)
【後期】12月16日(火)～26日(金)
受付方法 ホームページ
時間 10:00～11:00
回数 【前期】6回 【後期】6回
参加料 各期 5,800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 土曜日開催
【前期】11月1日、8日、22日、29日、12月6日、13日
【後期】11月17日、24日、31日、2月7日、14日、21日
申込期間 【前期】10月10日(金)～19日(日)
【後期】12月16日(火)～26日(金)
受付方法 ホームページ
時間 11:30～12:30
回数 【前期】6回 【後期】6回
参加料 各期 5,800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 土曜日開催
【前期】11月1日、8日、22日、29日、12月6日、13日
【後期】11月17日、24日、31日、2月7日、14日、21日
申込期間 【前期】10月10日(金)～19日(日)
【後期】12月16日(火)～26日(金)
受付方法 ホームページ
時間 13:30～14:45
回数 【前期】6回 【後期】6回
参加料 各期 小中6,300円、高大8,200円、
一般9,500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



※参加条件：昨年度から継続して教室参加の方、過去に教室に参加したことのある方

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 火曜日開催
【前期】11月11日、18日、25日、12月2日、9日、16日
【後期】11月20日、27日、2月3日、10日、17日、24日
申込期間 【前期】10月10日(金)～25日(土)
【後期】12月18日(木)～26日(金)
受付方法 ホームページ
時間 16:45～17:45
回数 【前期】6回 【後期】6回
参加料 各期 5,800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】12月26日(金)～28日(日)
【後期】1月7日(水)～9日(金)
申込期間 【前期】11月14日(金)～12月8日(月)
【後期】11月14日(金)～12月15日(月)
受付方法 ホームページ
時間 【午前の部】10:00～11:00
【午後の部】13:00～14:00
回数 各3回
参加料 各2,900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 日曜日開催
11月2日、12月7日、14日、1月18日、25日、2月1日、15日
申込期間 10月20日(月)～
※定員になり次第受付終了
受付方法 ホームページ
時間 10:00～11:00
回数 各1回
参加料 500円 ※滑走、貸靴料別途
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



親子スケート教室

年中児～中学生までの
こどもとその保護者

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ます。

開催時期 日曜日開催
11月23日、12月7日、14日、1月18日
申込期間 ホームページでご確認ください。
受付方法 ホームページ
時間 11:30～12:45
回数 各1回
参加料 各1組4,000円
子供1人追加 1,000円
大人1人追加 2,000円
定員 各10組
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 ※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。
受付方法 ホームページ
時間 不定期 ※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。
回数 各1回
参加料 各2,700円 ※滑走・貸靴料別途
定員 各1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」

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、健康増進及び生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 10月6日、20日、27日、11月4日、17日、25日、12月8日、15日、22日、1月13日、19日、26日、2月2日、9日、16日、3月2日、16日、23日

申込期間 随時

受付方法 当日受付

時間 13:30～(70分程度)

回数 全18回

参加料 1回500円

定員 約100名

講師 エアロビクスインストラクター他



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、9日

申込期間 11月22日(土)～

受付方法 電話

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)



【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 毎週水曜日開催

申込期間 随時

受付方法 電話

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 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

受付方法 電話

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 他2名



●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 一般 250円	高校生 150円
時間	9:00～16:00			

令和7年度 第18回 秋田県武道まつり

- 令和8年1月12日(月・祝)
- 会場: 県立武道館 大道場
- 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)連盟が模範演武や稽古風景を披露します。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。



みんなのカルチャー

県立体育館

坐禅会

全1回 一般

坐禅を通じ、社会や時間にとらわれることなく、日々のストレスから解放されるとともに、揺るぎない心の安定と安らかさを成し遂げましょう。

開催日：10月3日(金)
申込期間：9月3日(水)～
受付方法：ホームページ
時間：18:30～19:30
参加料：800円
定員：35名
講師：臨済宗妙心寺派「不道会」



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：12月28日(日)
申込期間：11月28日(金)～
受付方法：ホームページ
時間：10:00～12:00
参加料：1組2,000円※別途材料費
定員：2名×6組(計12名)
講師：佐藤 加奈子
(フェイクスイーツ教室『aiueo』)



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：水曜日開催
11月5日、19日、26日
12月3日、10日、17日
申込期間：9月29日(月)～
受付方法：電話
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)



ミルハス

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！

開催時期：12月21日(日)
指揮：佐々木 新平(秋田市出身)
※詳細は、ミルハスHPをご確認ください。



ミルハス

あきた民謡フェス vol.3



民謡王国秋田から民謡の新たな魅力を発信する『あきた民謡フェス』。県外からのゲストを迎え、県内若手民謡歌手との共演も！

開催時期：令和8年3月15日(日)
※詳細は、ミルハスHPをご確認ください。



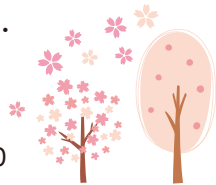
中央公園

中央公園ハルノ市



春をテーマに県内外の作家の皆様が心を込めて制作した服飾・装飾具・画・陶器・菓子類を展示販売します。

開催時期：令和8年3月14日(土)・15日(日)
時間：14日(土) 10:00～16:00 15日(日) 10:00～15:00



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！



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、泳ぐもヨシ、ウォーキングするもヨシ。

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



大道場、小道場、柔道場、剣道場、弓道場、相撲場がご利用いただけます。大道場や小道場はイベントなど多目的な利用も可能です。貸切のほか個人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、誰でも出来るチーム射撃を通じて射撃の面白さと難し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。

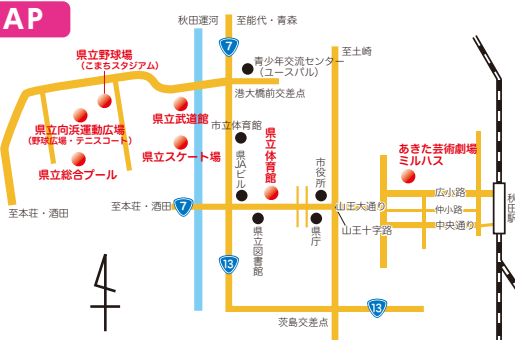
【狩猟技術訓練施設】

そびえたつグリーンネットに囲まれた、全国3例目の先進施設です。最新の環境で狩猟の腕を磨きませんか。

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、一般開放も行ってまいります。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。事務所に問い合わせください。

MAP



総合プール 施設探検ツアー

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8年1月24日(土)

時間 10:00~12:00

申込期間 令和8年1月9日(金)~

定員になり次第終了

受付方法 電話

参加料 100円

定員 20名



ミルハス 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8年1月4日(日)

参加料 無料

※詳細は、ミルハスHPをご確認ください。

