

みんなのスポーツ vol.84

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8年度 春・夏号

県立中央公園

初夏の謎解き大冒険

親子連れ

フィールドアスレチックで謎解きしながら、チェックポイントを巡ります。親子で、たくさんの遊具にチャレンジしながらゴールを目指します。

開催時期 5月24日(日) ※予備日:5月31日(日)
申込方法 電話 018-886-3131 中央公園HP
申込期間 4月中旬予定
時間 9:30~15:00
参加料 大人:600円
小・中学生:300円
幼児:無料
定員 大人・子ども合わせて100名



秋の思い出づくり隊2026

親子連れ

個人では難しいキャンプファイヤーをメインとし、自然とのふれあいを通して親子の思い出づくりや子ども同士の交流機会を提供します。

開催時期 10月10日(土) ※予備日:10月24日(土)
申込方法 電話 018-886-3131 中央公園HP
申込期間 8月下旬~9月上旬予定
時間 13:00~20:00
参加料 大人:600円
小・中学生:300円
幼児:無料
定員 大人・子ども合わせて80名



県立総合射撃場

春季家族対抗ビームライフル射撃大会

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春の企画です。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。)

開催時期 5月17日(日)
申込方法 電話 0184-73-3900
申込期間 4月17日(金)から
時間 9:00~12:00
参加料 1人500円
(1チーム1,000円)
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)



チームで対抗! ビームライフル射撃大会

おおむね
小学4年生以上

家族や、会社同僚、飲み仲間、ご近所さん、青春時代の同級生など、ライフル射撃協会に所属していない一般社会人3名によるチーム対抗戦です。

開催時期 10月中(詳細未定)
申込方法 後日射撃場事務所HPに掲載します。
申込期間 未定
時間 9:00~12:00
参加料 1人800円
(1チーム2,400円)
定員 申し込み先着6組まで



ランキングマッチ

おおむね
小学4年生以上

射撃体験利用者のうち、随時希望によりビームライフル射撃20発の得点を記録し、高得点を競います。ランクリストの実施回数については1日1回まで、期間内の回数は無制限でチャレンジできます。

開催時期 【第1期】5月から7月末まで
【第2期】8月から10月末まで
2期に分けて各3ヶ月間実施します。
申込方法 後日射撃場事務所HPに掲載します。
申込期間 未定
時間 随時
参加料 一人1日1回200円
定員 無制限



ファイナルチャンピオンマッチ

おおむね
小学4年生以上

ランキングマッチにおける、各期上位3位までの参加者を対象に実施します。係員立ち会いの下、ビームライフル射撃20発の得点で年間のチャンピオンを競います。

開催時期 11月中(詳細未定)
申込方法 後日射撃場事務所HPに掲載します。
申込期間 未定
時間 9:00~12:00
参加料 一人500円
定員 ランキングマッチ
各期上位3名



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/>



お車で越しの皆様へ

県立体育館

新県立体育館の工事に伴い、現体育館敷地内駐車場に制限が生じています。竿灯大通りからの進入不可、駐車場への進入口が1か所になったことにより、駐車場への出入りがしにくい、場内での車のすれ違いがしにくい場合があります。

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シ、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
4月:1,15,22日 5月:20,27日 6月:3,17,24日
7月:1,15,22日 9月:2,16,30日

申込方法 ホームページ

申込期間 随時

時間 10:30~11:30

回数 14回

参加料 1回 800円

定員 30名

講師 三浦 麻衣子(健康運動指導士、JATI-ATI)
登藤 裕光(健康運動指導士)



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
4月:6,13,20,27日 5月:11,18,25日
6月:1,8,15,22,29日 7月:6,13,20日
8月:3,10,24日 9月:7,21,28日

申込方法 ホームページ

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 10名

講師 MEGUMI(フリーインストラクター)



ヨガ

月3回開催。各月1回目はゆっくりかんたんヨガ、2回目はパワーヨガ、3回目はルーシーダットンを行います。全種目参加可能。

一般

●ゆっくりかんたんヨガ

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。

●パワーヨガ

ダイナミックなポーズや少しきついポーズの動きを入れた現代人のライフスタイルに合わせたヨガ。

●ルーシーダットン

タイに古くから伝わる日本のラジオ体操のような伝統的な健康法。

開催時期 水曜日開催
4月:8,15,22日 5月:13,20,27日
6月:10,17,24日 7月:8,15,22日
8月:5,19,26日 9月:2,9,16日

申込方法 ホームページ

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 12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:14,21,28日 5月:12,19日 6月:2,9,23日
【第2期】7~9月(5月中旬~下旬頃HP掲載予定)

申込方法 ホームページ

申込期間 【第1期】3月23日(月)から

【第2期】6月15日(月)から

時間 15:40~16:40

回数 8回×2期

参加料 各期 5,000円

定員 10名

講師 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1期】4月:14,21,28日 5月:12,19日
6月:2,9,23日

【第2期】7~9月(5月中旬~下旬頃HP掲載予定)

申込方法 ホームページ

申込期間 【第1期】3月23日(月)から

【第2期】6月15日(月)から

時間 17:00~18:00

回数 8回×2期

参加料 各期 5,400円

定員 12名

講師 公社社員(キッズコーディネーショントレーナー)

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
4月:7,14,21日 5月:12,19,26日 6月:2,9,16,23,30日
7月:7,14,21日 8月:4,18,25日 9月:1,8,29日

申込方法 ホームページ

申込期間 随時

時間 13:30~14:30

回数 20回

参加料 1回 800円

定員 15名

講師 安田みどり
(エアロボクシングインストラクター、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)



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(月1~2回)

申込方法 ホームページ

申込期間 ※後日、県立体育館HPに掲載します。

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

回数 8回

参加料 各回 500円

定員 各回15名

講師 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22日(水)～7月15日(水)
【第2期】8月26日(水)～11月4日(水)
【第3期】11月11日(水)～3月10日(水)

申込方法 ホームページ
申込期間 ※前期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(水)～4月8日(水)
【第2期】8月3日(月)～8月12日(水)
【第3期】10月19日(月)～10月28日(水)

時間 15:30～16:30
回数 各コース・各期10回 参加料 9,500円
定員 各コース・各期20名
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23日(木)～7月16日(木)
【第2期】8月27日(木)～11月5日(木)
【第3期】11月12日(木)～3月11日(木)

申込方法 ホームページ
申込期間 ※前期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(水)～4月8日(水)
【第2期】8月3日(月)～8月12日(水)
【第3期】10月19日(月)～10月28日(水)

時間 15:30～16:30
回数 各コース・各期10回 参加料 9,500円
定員 各コース・各期40名
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22日(水)～7月15日(水)
【第2期】8月26日(水)～11月4日(水)
【第3期】11月11日(水)～3月10日(水)

申込方法 ホームページ
申込期間 ※前期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(水)～4月5日(日)
【第2期】8月3日(月)～8月9日(日)
【第3期】10月19日(月)～10月25日(日)

時間 17:00～18:00
回数 各コース・各期10回 参加料 11,000円
定員 各コース・各期60名
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23日(木)～7月16日(木)
【第2期】8月27日(木)～11月5日(木)
【第3期】11月12日(木)～3月11日(木)

申込方法 ホームページ
申込期間 ※前期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(水)～4月5日(日)
【第2期】8月3日(月)～8月9日(日)
【第3期】10月19日(月)～10月25日(日)

時間 17:00～18:00
回数 各コース・各期10回 参加料 11,000円
定員 各コース・各期60名
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 【前期】7月29日(水)～7月31日(金)
【後期】8月5日(水)～8月7日(金)

申込方法 ホームページ
申込期間 【前期】6月29日(月)～7月12日(日)
【後期】6月29日(月)～7月19日(日)

時間 10:00～11:00
回数 各期3回 参加料 3,600円
定員 各20名
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1名とその保護者
1名の1組

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 水曜日開催 申込期間 6月1日(月)～
6月24日 開催日2日前まで
7月1日、8日、15日 10:30～11:30
8月26日 回数 1回
9月2日、9日、16日 参加料 1,200円
申込方法 ホームページ 定員 40組
講師 水泳指導員

おとなのためのスイミング

18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 【第1期】4月23日(木)～7月16日(木)
【第2期】8月27日(木)～11月5日(木)
【第3期】11月12日(木)～3月11日(木)

申込方法 ホームページ
申込期間 ※前期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(水)～4月8日(水)
【第2期】8月3日(月)～8月12日(水)
【第3期】10月19日(月)～10月28日(水)

時間 14:00～15:00 回数 各期10回
参加料 定期券なし：15,400円 定期券あり：9,000円
定員 各期30名
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 【前期】7月29日(水)～7月31日(金)
【後期】8月5日(水)～8月7日(金)

申込方法 ホームページ
申込期間 【前期】6月29日(月)～7月12日(日)
【後期】6月29日(月)～7月19日(日)

時間 11:30～12:30
回数 各期3回 参加料 3,900円
定員 各30名
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



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、元オリンピック選手の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。
※詳細については、後日総合プールHPに掲載します。

県立総合プール

水中ウォーキング

18歳以上

水の中で楽しく全身を動かし、健康の維持・増進を図ります。

- 開催時期** 5月から10月まで月1回程度（火曜日または金曜日）
※毎月、前月の上旬に開催日をHPに掲載します。
- 申込方法** ホームページ
- 申込期間** 毎月、前月の上旬に申込期間をHPに掲載します。
- 時間** 14:00～14:45
- 回数** 1回
- 参加料** 定期券なし：1,100円 定期券あり：500円
- 定員** 20組
- 講師** (公財)日本スポーツ協会公認指導員



親子deレスキュー ～赤十字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。

- 開催日** 7月18日(土)
- 申込方法** 電話、または県立総合プール窓口
- 申込期間** 後日申込期間をHPに掲載します。
- 時間** 10:00～11:30
- 回数** 1回
- 参加料** 1,000円
- 定員** 20名
- 講師** 日本赤十字社秋田県支部指導員



県立武道館

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12日～6月2日(火・木曜日開催)
- 申込方法** 電話
- 申込期間** 4月6日(月)から
- 時間** 18:00～19:30
- 回数** 全6回
- 参加料** 3,700円
- 定員** 17名
- 講師** 堀江 敬
(秋田県柔道連盟講道館柔道七段)



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3日～8月19日(水曜日開催)
- 申込方法** ホームページ
- 申込期間** 4月29日(水)から
- 時間** 10:30～11:30
- 回数** 各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** 15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** 9月2日～11月4日(水曜日開催)
- 申込方法** ホームページ
- 申込期間** 7月28日(水)から
- 時間** 10:30～11:30
- 回数** 各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** 15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（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7日(不定期開催)
- 申込方法** ホームページ
- 申込期間** 6月17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** 19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（前期）

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6日～9月28日(月曜日開催)
- 申込方法** 開催日当日直接
- 時間** 13:30～ 70分程度
- 回数** 全18回
- 参加料** 500円
- 定員** 約100名
- 講師** 健康運動指導士、健康運動実践指導者、エアロビクス指導員等



NEW ノルディックスローウォーキング

一般

心と身体に無理のない「ゆっくりとしたリズム」で、安全にリラックスしながら負担の少ない運動量で行うプログラムを実施します。

- 開催時期** 5月16日、6月13日、9月12日、10月17日(土曜日開催)
- 申込方法** 電話・ホームページ
- 申込期間** 4月13日(月)から
- 時間** 10:00～ 120分程度(休憩含む)
- 回数** 全4回
- 参加料** 500円
- 定員** 最大15名
- 講師** 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

ベビーマッサージ&サイン教室 (前期・後期)

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。

開催時期 【前期】6月4日～ 7月16日(木曜日開催)
【後期】9月3日～10月15日(木曜日開催)

申込方法 ホームページ

申込期間 【前期】5月7日(木)から
【後期】8月4日(火)から

時 間 10:30～11:30

回 数 各6回

参加料 各3,700円

定 員 17組

講 師 中川 典子
(ベビーサロン『福福』講師)



【初級】 通年剣道教室

年長児～中学生

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

申込方法 電話

申込期間 随時

時 間 17:45～19:15

回 数 全40回

参加料 20,000円(保険料別途)

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

高校生以上

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

申込方法 電話

申込期間 随時

時 間 19:00～20:30

回 数 全40回

参加料 20,000円(保険料別途)

定 員 30名

講 師 目黒 大作(範士八段)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11日～7月16日(木曜日開催)

申込方法 電話

申込期間 4月28日(火)から

時 間 10:00～11:30

回 数 各5回

参加料 各3,500円

定 員 20名

講 師 菅原 江美子
(日本武術太極拳連盟5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17日～10月15日(木曜日開催)

申込方法 電話

申込期間 8月10日(月)から

時 間 10:00～11:30

回 数 各5回

参加料 各3,500円

定 員 20名

講 師 菅原 江美子
(日本武術太極拳連盟5段・A級指導員)



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2日～11月6日(金曜日開催)

申込方法 電話・ホームページ

申込期間 9月1日(火)から

時 間 18:00～19:00

回 数 全5回

参加料 3,500円

定 員 17名

講 師 千葉 孝二(6段)



武道館探検ツアー

小学生以上の親子

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が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27日(日)

申込方法 ホームページ

申込期間 8月26日(水)～9月26日(土)

時 間 9:30～11:30

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人まで



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 【第1期】5月13日(水)～ 6月17日(水)

【第2期】7月 1日(水)～ 8月 5日(水)

【第3期】8月26日(水)～10月14日(水)

申込方法 ホームページ

申込期間 ※前期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 8日(水)～4月22日(水)

【第2期】6月15日(月)～6月22日(月)

【第3期】8月 3日(月)～8月17日(月)

時 間 19:00～21:00 回 数 各期6回

参加料 7,500円 定 員 各期30名

講 師 秋田県テニス協会所属テニス普及指導員



施設無料開放

県立武道館	
◆県の記念日 8月29日(土) 個人使用無料(小道場・剣道場・遠的弓道場・相撲場・屋外相撲場) ※要予約	9:00~17:00
県立総合プール	
◆こどもの日 5月5日(火・祝) 小中学生の入場無料!「向浜こ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(土)	10:00~17:00
県立向浜運動広場(テニスコート)	
◆県の記念日 8月29日(土)	9:00~17:00
県立中央公園	
◆こどもの日 5月5日(火・祝) 【個人利用施設】 フィールドアスレチック、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 【予約利用施設】 テニスコート(ハード)、野球場、野球広場、アリーナ、投てき場	9:00~17:00
◆県の記念日 8月29日(土) 【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(ハード)、野球場、野球広場	屋内 9:00~17:00 屋外 9:00~18:30
県立総合射撃場(ビーム射撃)	
◆県の記念日 8月29日(土) 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
県立野球場	
◆県民開放日 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。 【対象】県内に拠点のあるチーム 【申込方法】ホームページ	※詳細については、 野球場ホームページに 掲載します。

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	2日(木)・7日(火)・9日(木)・14日(火)・16日(木)・21日(火)・23日(木)・28日(火)・30日(木)
5月	7日(木)・12日(火)・19日(火)・21日(木)・26日(火)
6月	2日(火)・4日(木)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・25日(木)・30日(火)
7月	7日(火)・9日(木)・14日(火)・16日(木)・21日(火)・23日(木)
8月	4日(火)・6日(木)・13日(木)・18日(火)・20日(木)・25日(火)・27日(木)
9月	1日(火)・3日(木)・8日(火)・10日(木)・17日(木)・24日(木)・29日(火)
使用料	小・中学生 60円 高校・大学生 140円 一般 270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)

※日程は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!



県立体育館

坐禅会 2回

小学生以上
※小学生は保護者同伴

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す。

開催時期：6月5日(金)、10月9日(金)

申込方法：ホームページ

申込期間：6月5日分 5月5日(火・祝)から
10月9日分 9月9日(水)から

時間：19:00～20:00

参加料：500円

定員：35名

講師：曹洞宗秋田県宗務所・禅センター



陶芸教室 2回

小学生以上
※小学生は保護者同伴

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す。

開催時期：6月14日(日)

申込方法：ホームページ

申込期間：5月14日(木)から

時間：10:00～12:00

13:30～15:30

参加料：1,200円※材料費別途

定員：各回20名

講師：安藤 りり子(瑠璃窯)



フェイクスイーツ教室 2回

小学3年生から中学生までの
お子様とその保護者

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。

開催時期：8月9日(日)

申込方法：ホームページ

申込期間：7月9日(木)から

時間：10:00～12:00

13:30～15:30

参加料：1,100円※材料費別途

定員：各回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

創作和太鼓教室(基本講座) 全5回

小学3年生以上
～一般

「創作和太鼓」演奏の基本を学び、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：6月23日～7月7日(火・木曜日を基準に開催)

申込方法：電話

申込期間：5月19日(火)から

時間：19:00～20:00

参加料：3,500円

定員：9名

講師：高橋 圭子

(秋田県太鼓連盟太鼓音楽指導員、「いずみ太鼓の会」会長)



創作和太鼓教室 (ステップアップ講座)

全7回

小学3年生以上～一般の方で武道館主催の和太鼓教室に参加歴がある方、過去に「創作和太鼓」の経験が3年以上ある方(ブランクがあっても構いません)※伝統太鼓(竿灯太鼓やお囃子等)のみの経験者は「創作和太鼓教室(基本講座)」を受講してください。

様々な和太鼓を用いて「創作和太鼓」の応用を楽しく学び、和太鼓技能のステップアップを目指します。

開催時期：9月24日～10月15日(火・木曜日を基準に開催)

申込方法：電話

申込期間：8月20日(木)から

時間：19:00～20:00

参加料：3,700円

定員：13名

講師：高橋 圭子(秋田県太鼓連盟太鼓音楽指導員、「いずみ太鼓の会」会長)



やさしいフラで健康づくり 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。

開催時期：【前期】6月11日～ 7月16日(木曜日開催)

【後期】9月10日～10月22日(木曜日開催)

申込方法：ホームページ

申込期間：【前期】5月12日(火)から

【後期】8月11日(火)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)



あきた芸術劇場ミルハス

風間杜夫の落語会

ドラマや舞台で大活躍の風間杜夫は落語好きをも唸らせる話芸の持ち主！ゲストに秋田出身の真打 柳家小平太を迎え、笑いたっぶりの公演をお届けします！

開催時期：4月29日(水・祝)

時間：開場 13:30

開演 14:00

チケット：一般 3,500円、学生 1,500円

購入：あきた芸術劇場ミルハス
(①WEB ②窓口 ③電話)



ミルハス フリー・オープン・デイ

あきた芸術劇場ミルハス・秋田市文化創造館・秋田市にぎわい交流館が連携し、それぞれの施設の魅力を感じることができる施設開放イベントです！ミルハスではマルシェイベントなどを開催します！

開催時期：5月5日(火・祝)

時間：詳細はミルハス
WEBサイトから



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、一般開放も行っております。ぜひご利用ください。

※新県立体育館の工事に伴い、現体育館敷地内駐車場に制限が生じています。竿灯大通りからの進入不可、駐車場への進入口が1か所になったことにより、駐車場への出入りがしにくい、場内での車のすれ違いがしにくい場合があります。



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(午前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。会議室のみの利用も可能です。



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

※スコアボードとスピードガンが更新されました。より快適になった球場をぜひ、ご体験ください。



県立総合プール ☎018-895-5056

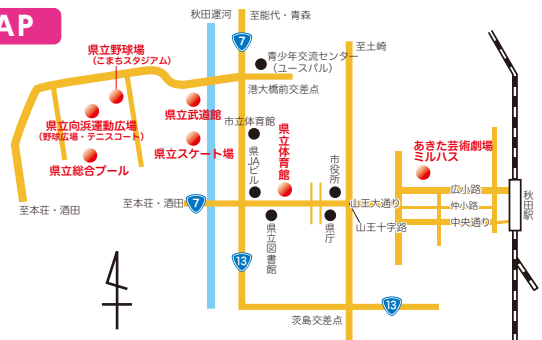
秋田市新屋町字砂奴寄4-6



平日の日中に、水中ウォーキングを楽しむ方々が増えています。夜8時まで入館可能(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。

全88ポイントを有する東北最大級のアスレチック施設として多くの皆様にご利用いただいております。多数のご来園お待ちしております。



MAP



県立総合射撃場 狩猟技術訓練施設

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ネットに囲まれた、全国3例目の先進施設です。放たれたピジョンがくっきり見えるトラップ・スキートで、狩猟の腕を磨きませんか。



MAP

