

みんなのスポーツ vol.85

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 秋・冬号

「スポーツの日」施設無料開放 10月12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

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・野球場・野球広場
 - ・アリーナ
- 個人利用可能施設
 - ・陸上競技場・補助陸上競技場・トレーニングルーム・フィールドアスレチック

9:00～17:00
フィールドアスレチックのみ
9:30～16:00
(受付は15:00まで)

県立武道館

個人利用無料(大道場・小道場・柔道場(午後のみ)・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
(柔道場のみ
13:00～17:00)

イベント

県立スケート場



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」

「オープンサービスデー」

10/25
日曜日

9:30～17:00
(入場は16:30まで)

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」

12/26
土曜日

9:30～17:00
(入場は16:30まで)

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。

「バレンタインイベント」

令和9年
2/14
日曜日

9:30～17:00
(入場は16:30まで)

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。

「ファイナルサービスデー」

令和9年
3/22
月曜日・祝日

9:00～17:00
(入場は16:30まで)

今シーズン営業終了日に来場者プレゼントなどをご用意して、皆様のご来場をお待ちしております。

射撃場

秋季家族対抗 ビームライフル射撃大会

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

11/15
日曜日

申込期間 10月1日(木)～11月8日(木)
受付方法 電話(0184-73-3900)
対 象 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

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」

入場
無料

令和9年
1/17
日曜日

スノーモービルそりや除雪ドーザーの乗車体験など、楽しく遊び、学べるイベントを開催します。冬の思い出づくりにぜひご参加ください。

時 間 9:30～15:00
問い合わせ先 電話(018-886-3131)



中央公園

第3回 中央公園 ハルノ市

入場
無料

令和9年
3/27-28
土曜日 日曜日

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・絵・器・菓子類をスカイドームにて展示販売します。

時 間 27日(土)10:00～16:00
28日(日)10:00～15:00
問い合わせ先 電話(018-886-3131)



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

駐車場について

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、駐車場への出入口が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。

ヨガ

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。

開催時期 水曜日開催

【10月】7日 【11月】11日 【12月】2日 【1月】13日
【2月】3日 【3月】10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 6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)



● 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取り入れた現代人のライフスタイルに合わせたヨガ。

開催時期 水曜日開催

【10月】14日 【11月】18日 【12月】9日 【1月】20日
【2月】17日 【3月】17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 6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)



● 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

【10月】28日 【11月】25日 【12月】16日 【1月】27日
【2月】24日 【3月】24日

申込期間 随時

受付方法 ホームページ

時間 13:00～14:30

回数 6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)



● 一般開放(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、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 ・ジョギング	・バドミントン ・ウォーキング ・卓球 ・ミニテニス ・ウエイトトレーニング

(※入場の際は、内履きをご持参ください。)

	開 放 日
10月	6日(火)、8日(木)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、27日(火)
11月	5日(木)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、24日(火)、26日(木)
12月	1日(火)、3日(木)、8日(火)、10日(木)、15日(火)、17日(木)、22日(火)、24日(木)
1月	5日(火)、7日(木)、12日(火)、14日(木)、19日(火)、21日(木)、26日(火)、28日(木)
2月	2日(火)、4日(木)、9日(火)、16日(火)、18日(木)
3月	2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)、16日(火)、18日(木)、23日(火)、30日(火)
使用料	小・中学生 60円 高校・大学生 140円 一 般 270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。

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】7、21、28日 【11月】4、18、25日 【12月】2、16、23日
【1月】6、20、27日 【2月】3、17、24日 【3月】3、17、24、31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 19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

【10月】5、19、26日 【11月】9、16、30日 【12月】7、14、21、28日
【1月】4、18、25日 【2月】1、8、15、22日 【3月】1、8、15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 20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)



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】6、13、20、27日 【11月】10、17、24日 【12月】1、8、15、22日
【1月】5、12、19、26日、【2月】2、9、16日 【3月】2、9、16、23、30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 23回

参加料 1回800円

定員 15名

講師 安田 みどり(エアロビ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)



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。

開催日 10月14日(水)

申込期間 8月3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(10～3月はうち1回開催)

参加料 各回500円

定員 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)



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年代に、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】10～12月(9月上旬～中旬頃HP掲載予定)

【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21日(月・祝)～

【第4期】12月中旬頃～

受付方法 ホームページ

時間 15:40～16:40

回数 各期8回

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年代に、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】10～12月(9月上旬～中旬頃HP掲載予定)

【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21日(月・祝)～

【第4期】12月中旬頃～

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5,400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)



県立武道館

【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

受付方法 電話

時間 17:45～19:00

回数 全19回

参加料 事務所に問い合わせ
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)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)他2名



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。

開催日 12月26日～1月8日(不定期開催)

申込期間 11月21日(土)～

受付方法 ホームページ

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 月3回 月曜日開催(変更あり)

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36回

参加料 1回500円

定員 約100名

講師 健康運動指導士、
JSPOアスレティックトレーナー
JAFAインストラクター



ノルディックスローウォーキング

小学生以上
身長140cm～185cmの方

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。

開催日 10月17日(土)

申込期間 8月10日(月)～

受付方法 ホームページ、電話

時間 10:00～(90～120分程度)

参加料 1回500円

定員 15名

講師 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



●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 一般	140円 290円	高校・大学生 180円
時間	9:00～16:00		

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7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13日、27日、3月6日
申込期間 【前期】10月10日(土)～27日(火)
【後期】12月15日(火)～25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 7,000円
定員 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」

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7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13日、27日、3月6日
申込期間 【前期】10月10日(土)～27日(火)
【後期】12月15日(火)～25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 7,000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



ステップアップスケート教室

小中学生
※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7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13日、27日、3月6日
申込期間 【前期】10月10日(土)～27日(火)
【後期】12月15日(火)～25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 7,600円
定員 各10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」

※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 火曜日開催
【前期】11月10日、17日、24日、12月1日、8日、15日
【後期】1月12日、19日、26日、2月2日、9日、16日
申込期間 【前期】10月10日(土)～25日(日)
【後期】12月11日(金)～25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 7,000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(土)～28日(月)
【後期】1月6日(水)～8日(金)
申込期間 【前期】11月16日(月)～12月10日(木)
【後期】11月16日(月)～12月14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4,000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」

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1日、29日、12月6日、13日、20日、1月24日、31日
申込期間 10月20日(月)～
※各回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 1,000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
子どもとその保護者

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15日、12月6日、13日、1月17日
申込期間 10月16日(金)～ 随時募集開始
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3,000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」

みんなのカルチャー

令和8年度 第19回 秋田県武道まつり

- 令和9年1月11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。



県立体育館

坐禅会

年間2回

10~3月はうち1回開催

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る。

開催日: 10月9日(金)

申込期間: 9月9日(水)~

受付方法: ホームページ

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



フェイクスイーツ教室

年間3回

10~3月はうち1回開催

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27日(日)

申込期間: 11月27日(金)~

受付方法: ホームページ

時 間: 10:00~12:00

参加料: 1人1,100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』)



※令和8年8月開催時の作品

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。

開催時期: 水曜日開催

11月4日、11日、25日

12月2日、9日、16日

申込期間: 9月28日(月)~

受付方法: ホームページ、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)



山形交響楽団 特別公演 in ミルハス

ミルハス

開催日: 12月6日(日)

開 場 13:15 / 開 演 14:00

料 金: S席 5,500円、A席 4,500円、B席 3,500円、高校生以下 1,500円

指 揮: 佐々木 新平(秋田市出身)

ピ ア ノ: 牛田 智大

管 弦 楽: 山形交響楽団

※詳細は決まり次第、ミルハスHPに掲載します。

ミルハス

大いなる秋田定期公演 ~吹奏楽と合唱のつどい~

開催日: 12月27日(日)

開 場 13:15 / 開 演 14:00

※詳細は決まり次第、ミルハスHPに掲載します。



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時まで入場可能（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。

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



県立体育館 ☎018-862-3782

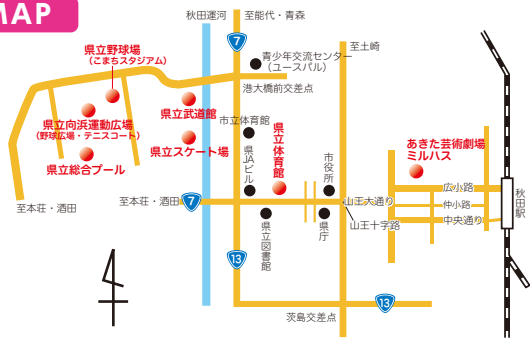
秋田市八橋運動公園1-12



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。

MAP



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



あきた芸術劇場ミルハス ☎018-838-5822

秋田市千秋明德町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。

アンケート協力をお願い

お客様のご意見・ご要望を施設の運営に活かしていくため、アンケートを実施しています。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！



総合プール

施設探検ツアー

全1回

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
時間
申込期間
対象
受付方法
参加料
定員

令和9年1月下旬
(決まり次第、HPに掲載します)

小学生以上
電話(018-895-5056)
または受付窓口にて

200円
20名

