

高知県香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館 Tel 55-2143 fax 55-2109
URL <https://npoksc2002.wixsite.com/npoksc> E-mail k-spo-c@mail.netwave.or.jp

スポーツセミナー ノルディックウォーク体験会

6/16(水) 香我美運動広場(雨天、気温により香我美トレーニングセンター)にてノルディックウォーキングの体験会を行います。とっても楽に歩いて、見た目よりも運動量のあるウォーキングです!

●90%の筋肉を使う全身運動 ●膝の関節、脊髄への負担を軽減 ●正しい歩行姿勢に ●腰痛防止にも効果を発揮

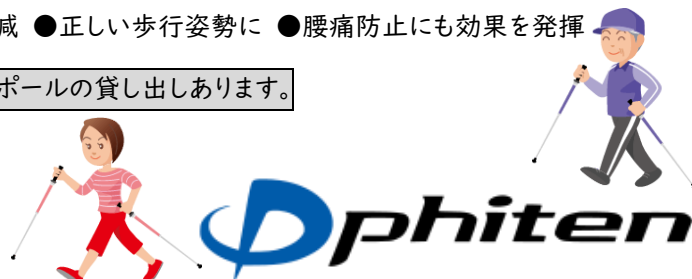
【日時】 6/16(水) 9:30~11:00 ※ノルディックポールの貸し出しあります。

【会場】 香我美市民館芝生広場集合

【定員】 25名(最低開催人数5名)

【参加費】 1,000円(こうなんスポーツクラブ会員 500円)

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



トレーニング講習会(前日までに要予約) 【定員】 各日5名

この講習を受けると次回から220円/回で野市総合体育館トレーニング室をご利用頂けます。

【日時】 6/12(土) 13:30~14:30 6/16(水) 18:30~19:30

【受講料】 無料

【持参物】 体育館シューズ・タオル

【トレーニング】 9:00~21:30 受講者のみ利用可

【お申込み】 野市総合体育館 0887-56-0504



スポーツセミナー 硬式テニス 【会場】 香我美オレンジテニス場

香我美町体育協会硬式テニス部が基本的なことから丁寧に指導してくれます。以前にテニスをやられていた方やテニスを始めてみたい方などぜひご参加下さい。

もちろん何か運動を始めたいという方もお友達ちをお誘いの上、ご参加下さい。

【日時】 6/10.24 7/8.22 8/12.26 9/9.23 第2・4木曜日 19:00~21:00

【対象】 小学5年生以上

【受講料】 200円/回(こうなんスポーツクラブ会員...100円/回)

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



エンジョイサッカー教室 U-6 無料体験会 【会場】 香我美トレーニングセンター

神経系の発達、出生直後から急激に発達し、6歳までに成人の90%にも達すると言われています。サッカーを通じたボール遊びや身体運動を入れていきます。上手い下手は関係ありませんので、一度遊びに来て下さい。

【日時】 6/16(水) 6/30(水) 15:00~16:00

【対象】 2~6歳の男女

【持ち物】 動きやすい服装・体育館シューズ・タオル・飲み物

【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



..... NPO 法人 Konan Sports Club を応援しています。.....

イベント企画・運営

株式会社キングダム

住所: 高知市布師田 3061

電話: 088-855-6199

MAIL: eventkingdom.inc@gmail.com

有限会社 北らいす

稲作総合請負・農作物生産販売

よさこい舞

〒781-5212 高知県香南市野市町土居 954-1
TEL 0887-54-5230 FAX 0887-54-5357
ライスセンター FAX 0887-54-1403
E-mail: kitarice@mx1.netwave.or.jp

野市新聞販売所 山北新聞販売所

56-0785 54-2555



KOCHI UNITED SPORTS CLUB



高知からJクラブを!

<http://kochi-usc.jp/>

小串和久税理士事務所
(同) 高知会計サポート
行政書士小串和久事務所
南国市物部 TEL: 088-802-7217

 高知市本町 3-5-20 (NHK 前) TEL088(822)6151 / FAX088(823)6223	 香南市野市町本村 1331-1 0887・52・9450	松木商店  54-2615 (香我美町)	赤岡青果 いちば 55-2175 (赤岡町)
内村コーポレーション 内村 瓦 55-3100 (香我美町)	 野市町東野 1955-2 55-3133	稲門スポーツ http://www.tomon.com 088(875)4428	宮地薬品 54-2225 (香我美町)
小松建具店 香我美町徳王子 2126-6 TEL・FAX: 54-2776	黒潮 カントリークラブ 0887(33)4455	別役誠治商店 (生姜)  55-2612 (香我美町)	別役自動車 整備工場 55-4024 (香我美町)
贈答品・婦人服 (有)チカモリ 55-2200 (香我美町)	 高木酒造 株式会社 高知県香南市赤岡町443	高知 黒潮ホテル 56-5800 (野市町)	松山 紙事務器店 54-4255 (香我美町)
 57-3063 (香我美町)	ダイハツのいち 大忍自動車 55-2233 (野市町)	介護タクシー くじら  088(880)6188	一寿司会館 55-4157 (香我美町)
ながの歯科 (夜須町) 55-1150	ぱんやぱんや  A コープかがみ内	農業資材・緑化資材 入交アグリー 高知市仁井田 4563-1 088-037-3131	(有) 野市グリーン  56-0656 (野市町)
 丸三産業株式会社 0887-55-1277	 美容室マイズ TEL 56-4664	谷口工務店  0887-54-1344 高知県香南市香我美町下分2025-1	いちごや  56-0939 (野市町)
 56-0962 (野市町)	お楽酒場 OKRAKU SAKABA 56-0962 (野市町)	障害・遺族年金の請求 西川社会保険労務士事務所 高知市高須 3-21-15 090-3783-5916	西山 美容室  54-3462 (香我美町)
サイクル&バイク 香南サイクル 56-0616 (野市町)	高知銀行 赤岡支店・野市支店 55-3101・56-2105	有限会社 西内石灰工業所 高知県香南市野市町本村1498番地 TEL (0887) 54-2841 FAX (0887) 54-2740	リフォームから新築まで (有)徳大建設 55-1310 (野市町)
 (有)佐藤刃物 56-5803 (野市町)	ネット・コナノ のいち青空店 0120-359-103 7/21(土) 高知市野市町西野420911 営業時間 9:00~18:00(定休なし)	お弁当 いちようの木 55-5018 (香我美町)	さとう 循環器消化器科 57-5311 (野市町)
 えうち電気 香南市赤岡町463	北村産婦人科 小児科・心療内科 56-1013	浄化槽指定維持管理店 香長清掃有限会社 野市町西野 2019-1 56-0009	耳つぼ 33 090-4507-3918
 55-1265 (吉川町)	(通所介護) 古民家でいホーム きずな TEL・FAX 0887-50-1405	小規模保育所 ひだまり園 0887-50-1997	四国情報管理センター 千790-0981 高知市一ツ橋町1丁目36番地
 55-1265 (吉川町)	行政書士 縣島妙子事務所 56-0446 (市役所前)	貸別荘に極上の海辺の休日 コテージ シーサイド手結 seasidekochi.com	大・小宴会承ます 貴待待亭 野市町西野 554-2 56-2900
地域のライフラインを支える 高知県農業協同組合 Aコープかがみ 0887-55-1300	黒潮温泉 「龍馬の湯」 http://ryusei-family.com	 株式会社日産サティオ高知 野市店	天然の湯 ながおか温泉 南国市下末松106
株式会社 緑  デイサービス 訪問看護ステーション	(株)濱田水道工務店 香南市野市町下井 0887(57)5207	トレジャーカンパニー 株式会社	株式会社 アバンギャルド
peu à peu スアス 香南市野市町西野553-8 第5ビル202号 TEL:090-9559-3298	 香南市観光協会 TEL 0887-56-5200	 SEVEN-11 HOLDINGS 香南夜須店	 スタジオハンズ・たいびんび

協賛企業・団体を募集しています。
 協賛企業 97 2021.6.1 現在



海上で優雅

にコーヒーでも
どうですか？



SUP といえば 1 人で立ち漕ぎするのが一般的ですが、今回は写真のように「Big SUP」で優雅に海上を遊覧！
海上に椅子、机を並べてコーヒーを楽しめます♪
ハンザクラス（小型の座席付きヨット）も体験していただきます。こちらは沈まないように設計されているので、**子どもから高齢者の方、障害者の方**も難しい練習などをせずに

簡単にヨットを楽しむ事ができます！ぜひ、この機会に体験してみてください。

- 【日時】第 1 回：6/19（土）〔予備日 6/20（日）〕 13:00～15:00（残り 4 組）
~~第 2 回：6/26（土）〔予備日 6/27（日）〕 13:00～15:00（残り 0 組）~~ ※定員に達しました
 第 3 回：7/3（土）〔予備日 7/4（日）〕 13:00～15:00（残り 2 組）
 ※雨天や風の強い日は予備日に延期。

- 【会場】ヤ・シィパーク（有料駐車場西の端のガレージ前集合）
 【定員】各日 ペア 4 組 8 名（親子・ご友人・恋人・ご夫婦などなど）
 【講師】YASU 海の駅クラブ
 【参加費】~~1,000 円~~（香南市で遊ぼう割♪キャンペーンで **500 円**になります）
 【持ち物】動きやすい服装・着替え・飲料（コーヒー・ジュース等、アルコール NG）・マスク
 【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



最高の
インスタ映え
スポット♪

オススメ

空手道教室

～岸本地区まちづくり協議会・岸本地区集落活動センター推進協議会コラボ企画～

東京オリンピック正式種目でもある「空手道」を通じて礼儀作法や運動能力の向上、強い精神が身につく自分の「自信」にもつながります。

6 月から教室を開催しています。体験希望者を随時受付中！
希望される方はこうなんスポーツクラブまでご連絡ください。

- 【日時】6 月～毎週金曜日 18:00～19:30
 【会場】岸本防災コミュニティセンター
 【対象】小学生
 【持ち物】動きやすい服装・水筒・マスク
 【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



NEW

幼児の運動あそび教室 ～運動能力をあそびの中で楽しみながら高めていく教室です！～

あそびの中で様々な運動（動き）を経験する事で巧みに身体を操作できるようになり、あらゆるスポーツへの適応能力が身に付きます。お子さんのサポートとして保護者の方も参加可能です！
 お子さんと一緒に楽しくからだを動かしてみませんか？

- （保護者の方の参加は強制ではありません。お子さんのみ可）
 【日時】6/11（金）.18（金）.25（金） 10:30～11:30
 【会場】野市総合体育館
 【対象】3～6 歳の男女（保護者も参加可）
 【受講料】300 円/回
 【持ち物】動きやすい服装・体育館シューズ・水筒・マスク
 【お申込み・お問合せ】 こうなんスポーツクラブ 55-2143



新しく始まる
教室です♪

めんの山ー 団体支援システム

NPO 法人こうなんスポーツクラブは島原手延べそうめん「めんの山ー」さんの【団体支援システム】を活用し、資金の援助を受けています。以下を注文して頂けると販売価格から卸価格を引いた金額が支援されます。味も最高です♪（通常小売価格が店頭などに並ぶ価格です。皆さんには販売価格で提供できます）

記号	商品名	通常小売価格	販売の目安
YN-32	手延べそうめん 50g×24束 約12人前	¥3,300	¥2,000
YN-48	手延べそうめん 50g×40束 約20人前	¥4,950	¥3,000
YN-64	手延べそうめん 50g×54束 約27人前	¥6,600	¥4,000
C-30	手延べ創麺絵巻 50g×6束 約9人前	¥3,300	¥2,500
GB-35	手延べ黒ごま麺 45g×22束 約11人前	¥3,850	¥2,500
GB-55	手延べ黒ごま麺 45g×36束 約18人前	¥6,050	¥4,500
HCU-30	冷やし中華 8人前	¥3,300	¥2,700
NU-30	手延べのどごしうどん 80g×12束 12人前	¥3,300	¥2,500
HI-35	手延べひやむぎ 50g×22束 約11人前	¥3,300	¥2,800
SB-30	名代手延べそば 50g×20束 10人前	¥3,300	¥2,500
YKR-30	焼きラーメン 特製あごダレ 約8人前	¥3,300	¥2,500
PPS-20	パリパリサラダ麺（シーザーサラダ粉末）10～12人前	¥2,200	¥1,600
SR-30	夜鳴きラーメン とんこつ味 8人前	¥3,300	¥2,700
RKT-30	夜鳴きラーメン 4人前・キーマカレー 詰合せ 4人前	¥3,300	¥2,700
TY-YP	焼きあご麺つゆ 250ml	¥550	¥500
MA-10	あごだしスープの素 10g×20袋	¥1,100	¥1,000
TN-10	手延べそうめん（特選）50g×10束	¥1,100	¥1,000

仏事専用商品

希望される方は6/14までに（こうなんスポーツクラブ 55-2143）までご連絡ください。

※香我美市民館には商品のチラシもあります。チラシが欲しい方はお問い合わせください！！

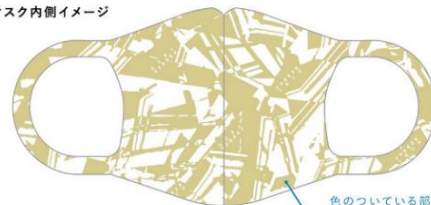
氷撃マスク（熱中症対策にはこれ！！）

定価 998 円 → 特別価格 800 円

サイズ	大きさ	A	B	黒（残）	白（残）
XXS	子ども 小さめ	11.4cm	13.8cm	0	0
XS	子ども	12.7cm	15.5cm	9	5
S	大人 小さめ（女性）	13.5cm	16.4cm	28	25
M	大人 普通	14.2cm	17.3cm	19	0
L	大人 大きめ	15.0cm	18.1cm	9	0

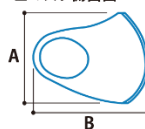
特殊プリント効果

■マスク内側イメージ



【サイズ表】

■マスク側面図



【冷感効果】

冷感プリントの吸熱特性により、汗や湿気を利用してマスク生地を冷却するため冷感が持続※1

【消臭効果】

イオン効果※2でマスク内の嫌な臭いを消臭

NEW 女性のための筋トレ教室

ウエストや太もも、二の腕などの筋肉をピンポイントで刺激し、脂肪を燃焼しやすい体へと変える筋トレは、健康的なダイエットには重要な要素です。

筋トレによる筋肉への刺激は、自律神経を整える作用も高いといわれています。リラックス効果が期待できる副交感神経が優位になるので、日ごろのイライラを解消する助けにもなってくれるのです。このように筋トレを行うことで心身共に大きな変化が出てくるので、男性のみならず女性にもぜひおすすめしたい運動です。

【日時】6/14（月）.21（月）.28（月） 17:00～17:50

【会場】野市総合体育館

【対象】女性

【受講料】300 円/回

【持ち物】動きやすい服装・体育館シューズ・水筒・マスク

【お申込み・お問合せ】こうなんスポーツクラブ 55-2143

筋トレ女性が急増中！

女性らしい綺麗な筋肉をつける筋トレ方法

