

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@mb.pikara.ne.jp

健康事業 アクアビクス

水中で行う全身持久的な運動です。音楽に合わせて楽しく身体を動かすことができ、誰にでも無理なく出来ます。浮力のために膝や腰に負担が少ないので、普段あまり運動をしてなくても楽しめます。

【日時】 9/5 (金) ~ 11/28 (金) 毎週金曜日 9:10~9:50 計12回 ※11/21 休み

【対象】 香南市在住・勤務者

【会場】 ながおか温泉

【送迎】 香南市内の送迎バスあり♪

(香我美市民館→岸本自衛隊駐屯地跡→赤岡町南町バス停→野市中央病院→野市総合体育館→ながおか温泉)

【講師】 久保左枝 先生

【定員】 30名 (65歳以上の方を優先します)

【受講料】 1,800円/回 (事前に1,800円×12回分必要になります)
※施設使用料、講師料などにより休んでも返金はありません。

【締切り】 8/22 (金)

【持ち物】 タオル・飲み物・水着

【お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143

天然の湯

ながおか温泉



アクアビクス無料体験会

【日時】 9/5 (金) or 9/12 (金) 【時間】 9:10~9:50

【会場】 ながおか温泉 【持ち物】 タオル・飲み物・水着

【お申込み】 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】 8/7 (木) 15:30~16:30

8/18 (月) 18:30~19:30

【受講料】 無料

【持参物】 体育館シューズ・タオル

【トレーニング室】 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



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

MODERN
ARCHITECTURAL
DESIGNERS
OFFICE



株式会社 MA 設計事務所

高知市北川添 12 番 19 号
TEL: 088-861-2100

美しい地球、それがテーマです。

四国開発株式会社

本店/TEL(0887)55-4133

本社/TEL(088)883-4148

<http://www.shikokukaihatsu.com>



地域のライフラインドクター
株式会社 四国パイプクリーナー
0120-82-1192
【受付時間】 7:30~16:00 (平日・祝日) 高知市葛島3丁目14番32号



株式会社加藤建設

0887-52-8969

香南市・香美市指定 浄化槽維持管理清掃業 お気軽にご相談ください

香長清掃有限公司

香南市野市町西野 2019-1 TEL0887-56-0009



高知市本町 3-5-20 (NHK前)
TEL088(822)6151 / FAX088(823)6223

野市新聞販売所 山北新聞販売所
56-0785 54-2555



小串和久税理士事務所

野市町西野 TEL: 0887-53-7527



高木酒造 株式会社
高知県香南市赤岡町443

スポーツセミナー 硬式テニス 【対象】小学5年生以上

高知工科大学の硬式テニス部、香南市スポーツ協会香我美支部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をお誘いの上、ご参加下さい。

- 【日時】 8/14.28 9/11.25 第2・4木曜日 19:00～21:00
【会場】 香我美オレンジテニス場
【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 0887-55-2143



新聞エコバック教室 ～これは便利♥新聞紙が大活躍！捨てる前にエコバック～

読み終えた新聞紙がおしゃれで便利なエコバックになります。

また、同時に資源ゴミの減量に繋がります♪

今回はビールバックを作製します。

対象： 18歳以上

【日時】 8/15（金）10:00～12:00

【会場】 香我美市民館 2F

【定員】 8名

【参加費】 500円

【講師】 しまと新聞ばっくインストラクター

【持ち物】 バックにしてみたい新聞紙

※新聞はこちらでも用意できます！

【お申込み】 下記申込用紙に必要事項を記入の上、参加費を添えてこうなんスポーツクラブまで



新聞エコバック教室 申込書

氏名	年齢	住所	連絡先（携帯・職場等）

🍒 大好評♪ 8月0円&ワンコイン体験会 ♪

	ひきしめヨガ (Mon)	健康増進エアロ&ヨガストレッチ	HIPHOP ダンス教室
内容	「ゆるやかに、でも確実に変わる」 気になるお腹・二の腕・脚… “引き締め”に特化したヨガクラス。 心と体を整えながら、美しく、しなやかな自分へ。	音楽に合わせた簡単なエアロビクスで代謝アップ！ ヨガとストレッチで筋肉をほぐし、柔軟性と姿勢改善をサポート。肩こり・腰痛・むくみ・冷え性にも効果的。	ダンスの本場アメリカロサンゼルスで修行された先生から本格的な「HIPHOP」を学びます♪ 何よりダンスを楽しみお事で自分に自信もつく！！かもしれません。 ぜひ、この機会に HIPHOP を体験してください（＾＾）
対象	誰でも	誰でも	中学生・高校生
日時	8/11.18.25 月曜日 19:00～20:00	8/11.18.25 月曜日 19:00～20:00	8/9.16.23 土曜日 16:00～17:00
会場	野市総合体育館	香我美市民館	香我美市民館
受講料	1回目無料（2回目は500円/回）	1回目無料（2回目以降は500円/回）	1回目無料（2回目以降は500円/回）
お申込み・お問合せ		こうなんスポーツクラブ 55-2143（要予約）	

A★MAXレシート

NPO 法人こうなんスポーツクラブはA★MAXのレシートを集めて補助金を頂いています。

レシート 54,000 円分集めると 500 円の補助金がもらえます。

レシートは1枚からでも構いませんので、お家にあるレシートをクラブに寄付していただけると幸いです。

※①.レシートに有効期限（レシート発行翌年末）があります。

※②.レシート受け取り先：香我美市民館・野市総合体育館



小学生🍉夏休みスポーツ塾 楽しいトランポリン

ぴょんぴょん跳ねて、体も心も元気いっぱい！楽しくあそびながら、バランス感覚や運動神経がアップするよ！
初心者さんも大歓迎！先生がやさしく教えてくれるから安心♪

【日時】 8/3(日).10(日).17(日).24(日) 15:00~17:00

【会場】 香我美トレーニングセンター

【講師】 金 一国 先生(高知県トランポリン協会指導員)

【対象】 小学生

【定員】 12名

【参加費】 2,000円/④回

【持ち物】 飲み物・タオル

【お問合せ】 TEL:0887-55-2143 FAX:0887-55-2109

Mail:k-spo-c@mb.pikara.ne.jp

【お申込み】 上記へMailをお願いします。

(件名:楽しいトランポリンについて 本文:氏名・性別・学校・学年・携帯電話)



↑トランポリンお申込み



小学生🌟夏休みスポーツ塾 スポーツ吹矢

「集中・呼吸・礼儀」をバランスよく学べ、心身の発達に非常に良い影響を与えるスポーツ。
吹矢20本でウォーキング5kmと同じ消費カロリーです。呼吸器系の安定や血行促進に効果有ります。



スポーツ吹矢お申込み↑

【日程】 8/2(土).8/9(土) 10:30~11:30 ※3日間参加可能

【会場】 香我美市民館

【講師】 高知県スポーツウエルネス吹矢協会

【対象】 小学生

【定員】 10名(先着)

【受講料】 200円/回

【持参物】 タオル・飲み物

【お問合せ】 こうなんスポーツクラブ

TEL:0887-55-2143 FAX:0887-55-2109 Mail:k-spo-c@mb.pikara.ne.jp

【お申込み】 上記へMailをお願いします。

(件名:スポーツ吹矢について 本文:氏名・性別・学校・学年・携帯電話・参加希望日)



集中力・自己制御力の強化

一発一発に集中するため、落ち着いて取り組む姿勢が身につきます。

達成感・自己肯定感の向上

的に当たったときの成功体験が、自信につながります。

ストレス解消・リラックス

静かな環境で深呼吸しながら行うため、心が落ち着きます。

VIVA ネットワーク㈱ 団体支援システム 「スポーツにもお仕事にも熱中症対策を」

本格的に熱中症が心配な季節になってきました。例年よりも熱中症への対策が必要になってきます。

その対策としてこうなんスポーツクラブでは「FREEZE TECH」をお勧めします。

「FREEZE TECH」は汗と風で驚異の冷感が持続し熱中症対策に効果を発揮します！

- 半袖(110~150、S~3L) 5,720円→4,000円
- 長袖(S~3XL、WOMAN) 6,380円→5,000円
- アームカバー(110.130.S.M.L) 3,080円→2,400円



(こちらで詳細を見ることができます⇒)



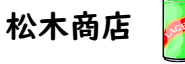
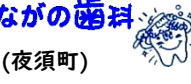
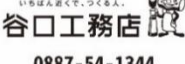
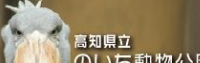
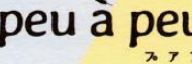
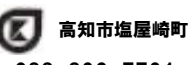
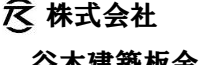
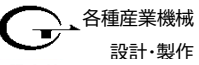
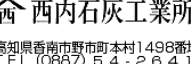
「FREEZE TECH」(フリーズテック:持続冷感テクノロジー)

特殊プリントで処理した繊維が、ヒトの皮膚から発生する水分(汗)を吸収するとその吸収特性により繊維の温度が下がり優れた冷感効果を実感できます。

スポーツ、運動をされる方はもちろんですが、農業、漁業、工事現場、大工さん等の外で働いている方、工場、厨房等の熱がこもる場所で働いている方、介護現場、先生等の人と接する機会の多い方、釣りやバイク、自転車を楽しむ方などたくさんの方に喜んでいただける商品です。

(体育館やグラウンドで子どもたちを応援される保護者の皆さんにも重宝されています)



高知一心 KOCCHI UNITED SPORTS CLUB 株式会社高知ユニテッドスポーツクラブ 高知市本町3丁目2-4 電話 088-803-7675 		有限会社 北らいす 稲作総合興業・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: kitorice@mx1.netwave.or.jp		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		岩神印刷株式会社 電話 〇八七・五七・一三三四 							
建設業許可 第5686号 有限会社 河崎興業		INOUE WINERY 井上ワイナリー株式会社 TEL 0887-50-6694		いちごや 56-0939 (野市町)		株式会社 べっちゃく 55-2612(香我美町)		HAIR ROOM Ku Rikan 野市町本村 0887-52-9450		Studio ぶらすあるふあ			
ダイハツのいち 大忍自動車 57-3063(香我美町)		Chikamori gift & package 54-2615 (香我美町)		松木商店 54-2615 (香我美町)		宮地薬品 54-2225(香我美町)		赤岡青果 いちば 55-2175(赤岡町)		株式会社 			
ながの歯科 (夜須町) 55-1150		稲門スポーツ http://www.tomon.com 088(875)4428		三木税理士事務所 香南市野市町東野 TEL: 52-8765 miki-office@bird.ocn.ne.jp		介護タクシー くじら 088(880)6188		松山 紙事務器店 54-4255(香我美町)		赤岡青果 いちば 55-2175(赤岡町)		株式会社 	
marusan 丸三産業株式会社 0887-55-1277		農業資材・緑化資材 入交アグリーン 高知市仁井田 088-837-3131		お弁当&コンビニエンス くいしば 野市店 TEL.0887-56-3753		AKAKAYOKOMACHI スタジオハズ・たいびんび		(有) 野市グリーン 56-0656 (野市町)		(有)平和観光 54-2259 (香我美)		CENTRAL MARKET A★MAX赤岡店 54-1777(赤岡町)	
お楽酒場 OKIRAKU SAKABA 56-0962(野市町)		高知銀行 赤岡支店・野市支店 55-3101・56-2105		四国銀行 赤岡支店・野市支店 54-2101・56-0131		一寿司会館 55-4157 (香我美町)		FUJI フジグラン野市		セントラル フットサルパーク高知 高知市北久保		香南ケーブルテレビ 	
ふすま・網戸・建具・ガラス 西内木工所 香南市赤岡町1799 TEL 55-3408		リフォームから新築まで (有)徳大建設 55-1310(野市町)		サイクル&バイク 香南サイクル 56-0616(野市町)		いちばん近くで、つくろえん。 谷口工務店 0887-54-1344 高知県香南市香我美町下分2025-1		Y・アート パレエスタジオ 野市町母代寺 090-1006-0271		高知県立のいち動物公園 ☎0887-56-3500		適正配線と快適照明 (株)池田電工 56-1128(野市町)	
EDUN エディオン えうち電気 香南市赤岡町463		さとう 循環器消化器科 57-5311(野市町)		仕出し・宴会 曾我 55-2096(野市町)		POWERHOUSE BASEBALL PRO SHOP パワーハウス高知 プロアス 足の元氣店		包丁 (有)佐藤刃物 56-5803(野市町)		株式会社 内村コーポレーション 55-3100(香我美町)		永真工業 54-3351(野市町)	
北村産婦人科 56-1013		(通所介護) 古民家でいホーム きずな		小規模保育所 ひだまり園 0887-50-1997		西山美容室 54-3462(香我美町)		のいちタコ 0887-56-1700		(株)縁-えん- 人の幸せを自分の 幸せにする会社		ネットショップ のいち青空店 ☎0120-359-103 〒781-0171 高知市赤岡町西野52091 営業時間 10:00~18:00(定休あり)	
NISSAN 株式会社日産サティオ高知 野市店		四国情報管理センター 〒780-0961 高知市一ツ橋町1丁目36番地		peu à peu スアス 090-9559-3298		大・小宴会承ます 貴待待亭 野市町西野554-2 0887-56-2900		塩見 ゴルフスクール		各設備の設計・施工・保守管理 東高電通 株式会社 088-882-2171		行政書士 縣島妙子事務所 56-0446 (市役所前)	
黒潮 カントリークラブ 0887(33)4455		黒潮温泉 「龍馬の湯」 http://ryusei-family.com		坂内井 焼肉食べ放題		CAFE AND RESTAURANT colors		高知 黒潮ホテル 56-5800(野市町)		農産物直売所 やまぎ市		海のオアシス 道の駅ゆす 高知県香南市夜須町千切537-90 TEL 0887-57-7122	
あわびぬ 栄楽 55-3508 (夜須町)		(株)濱田水道工務店 野市町下井 0887(57)5207		SINAJYURIME(株) 不動産貸出 太陽光発電		東武ギフト 野市町西野 1878-3 0887-56-2483		アクト・ユージアム アクト・ユージアム アクト・フォワード アクト・エデュ		天然の湯 ながおか温泉 南国市下末松 106		小松建具店 香我美町徳王子 TEL/FAX: 54-2776	
岸防水工業(有) 高知市塩屋崎町 088-832-7731		株式会社 谷本建築板金 代表 谷本 亮輔		株式会社 メディカル サポート		パーソナルトレーニング (完全予約制) 筋力リリースエステ Slim BRIDE TEL: 080-3166-2196		G 各種産業機械 設計・製作 有限会社 クリエイト・テーマ		HARMONY 婚活サロン HARMONY		レストラン かとり 55-3133(野市町)	
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) 54-2641 FAX (0887) 54-2740		ドローン農薬散布 株式会社 CoNEXt 090-6042-8838		まちのてんきやさん 第一電器香南店 54-1308(夜須町)		COLORS kochi 骨格ボディメイク		BakeShop Tokuouji tuctuc		おきんぴ農園		RESORT HOTEL 海辺の果樹園 TEL:0887-55-4111 FAX:0887-55-1131	
YES! 有限会社 山本商店		ArtWave		香南市観光協会 TEL 0887-56-5200		くろしお行政書士事務所 香南社会保険労務士事務所 各種許可申請 労務全般 在留資格 補助金申請 遺言書作成 TEL: 090-7576-4279 Mail: konan_svaroshi@mineo.jp		2025.8.1 現在 協賛企業 105 協賛企業・団体を募集しています。					

