

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

令和8年度 協賛企業募集！！

NPO 法人こうなんスポーツクラブに賛同し、支援して下さる方々を募集中です。

協賛金による支援について

企業・団体	特別協賛	50,000 円
	協 賛	1口 10,000 円

個人	特別賛助	50,000 円
	賛助会員	1口 3,000 円

- 3月1日配布予定のパンフレット（カラー・香南市全戸配布）に広告を掲載させていただきます。
50,000 円：4.3cm×5.2cm 10,000 円：1.6cm×2.9cm
（50,000 円下記、30,000 円（加藤建設等）、20,000 円（ヒロマツ等）、10,000 円裏面参照）
- 毎月発行の「たより」と「ホームページ」にバナー広告を掲載し、リンクさせていただきます。
【お問合せ】NPO 法人こうなんスポーツクラブ

香南市香我美町徳王子 2220-1 香我美市民館内

TEL：0887-55-2143 FAX：0887-55-2109

E-mail：k-spo-c@mb.pikara.ne.jp

令和8年度から新たに協賛企業に手を上げてくれている企業・団体様

- 【高知県消火栓標識株式会社】 <https://kochi-syokasen.com/index.html>
- 【アイビーログ工房】 <https://ivy-log.com/>
- 【ミルコム南】 <https://milcom.minami-shoji.jp/>
- 【豊楽】 <https://kounan-navi.com/sightseeing/category1/wafucafehouraku/>

～～～現在も募集中です！～～～

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】2/12（木）15：30～16：30

2/16（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】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>



お気軽にご相談ください

水のトラブル おまかせください

地域のライフラインドクター® トイレ・洗面・風呂などの詰まり修理
株式会社 四国パイスクリーナー 株式会社 株式会社 株式会社
株式会社 株式会社 株式会社
マンションやビルなどの排水清掃

☎ 0120-82-1192 夜間
【受付時間】7:30～16:00(平日・祝日) 高知市葛島3丁目14番32号

KATO
WE BUILD THE DREAMS

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

ヒロマツスポーツ
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

土佐酒
豊純梅
www.toyonshu.com
高木酒造 株式会社
高知県香南市赤岡町443

冬のノルディックウォーキング教室

【日時】2/25 (水) 9:30~11:00 健脚向きノルディックウォーク教室

【会場】香我美市民館芝生広場集合

※ノルディックポールの貸し出しあります。

【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 0887-55-2143



高齢者向け健康運動教室

ゆる筋トレ&

日常動作

サポート教室



【日時】2/3~3/24 (火)

毎週火曜日 13:30~14:30

【会場】野市総合体育館

【対象】高齢者で怪我や痛みの経験がある方
運動初心者の方も安心して参加できます

【参加費】1回 700円

【持ち物】動きやすい服装・上履き・タオル
飲み物・ヨガマット (貸出し有り)

【お申込み・お問合せ】こうなんスポーツクラブ
0887-55-2143

ストレッチ・自重トレーニング・バランス運動・日常動作運動・簡単なボール操作 (脳への刺激)・クールダウン

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♪

今回は特大バックを作製します。

【日時】2/20 (金) 10:00~12:00

【会場】香我美市民館 2F

【定員】10名 どんたでもご参加できます

【参加費】500円

【講師】しまん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)

2026 年度事業計画を立てています!!

こんな教室がやりたい!あのスポーツを体験したい!という声をこうなんスポーツクラブへ上げてください。クラブの活動は地域の皆さんの声から始まったものばかりです。

皆さんがやりたい!と思うスポーツ教室やイベントを皆さんと一緒に作り上げていきたいと思っています。

地域の方の「やりたい!」「こんな教室があったらいいな~」という声から新たな教室がスタートしています。

このように声をあげていただいたら、テスト (体験会) をして形になるようであれば教室になります。

ぜひ皆さんにも声をあげていただきたいと思います♪

カラダ整えるエクササイズ (水曜日クラス)

ほぐす、体幹づくり、筋力UPなどのエクササイズをおこない、腰痛や膝痛、肩コリの解消や予防、姿勢改善や呼吸の改善などを目指します。

【日時】 2/4.18.25 3/4.11.25 (水) 13:00~14:00

【会場】 野市総合体育館

【対象】 誰でも

【受講料】 900円/回 (こうなんスポーツクラブ会員 4,200円/6回)

【持ち物】 タオル・飲み物・ヨガマット (貸し出し有り)

【お問合せ・お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143 (要予約)



ボクシング&キックフィットネス

ボクシングの基本技術をベースにしたフィットネス。ハリウッドセレブや一流モデルたちがボディメイクに用いていることから、女性を中心に人気を集めていて、キックのフィットネスも注目されています。

【日時】 2/5.12.19.26 3/5.12.19.26 (木) 10:00~11:00

【会場】 野市総合体育館

【対象】 誰でも

【受講料】 1回無料体験 (2回目以降は800円/回)

【持ち物】 タオル・飲み物・ヨガマット (貸し出し有り)

【お問合せ・お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143 (要予約)



美姿勢エクササイズ 膝・股関節・腰を整える

ほぐす・安定させる・筋力アップなどの流れでどなたでもご自身のペースでご参加いただけます。

- ①姿勢が整い、見た目が若々しくなる
- ②肩こり・腰痛の軽減
- ③呼吸が深くなり疲れにくい身体へ
- ④代謝アップ、ボディライン改善



【日時】 2/6.20 3/6.20 (金) 18:15~19:15

【会場】 野市総合体育館

【対象】 誰でも

【受講料】 1回無料体験 (2回目以降は900円/回)

【持ち物】 タオル・飲み物・ヨガマット

【お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143 (要予約)

女性の為の有酸素運動&筋トレ

有酸素運動と女性の弱しやすい筋肉のトレーニングと組み合わせた運動です。サーキットトレーニングを行うことで、血流が良くなり、リンパの流れも良くなります。ダイエット効果もアップします。

【日時】 2/4.11.25 3/4.11.18.25 (水)
19:00~20:00

【会場】 野市総合体育館

【対象】 初めて参加される方

【参加費】 1回目無料 (2回目以降は900円×回数分:前納)

【持ち物】 タオル・飲み物・体育館シューズ

【お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143 (要予約)



美ューティ Body Wave®&癒しストレッチ

専用のバンドを使用した曲線動作や特徴的な動きで体幹部インナーマッスルに刺激を与え、メリハリBODYそしてくびれを導きだします。また、背骨の詰まりをとり、肩甲骨や骨盤周囲の骨格を適切な配列に戻し、姿勢改善にも最適なエクササイズです。

【日時】 2/13.27 3/13.27 (金) 19:00~20:00

【会場】 野市総合体育館

【対象】 誰でも

【受講料】 1回無料体験 (2回目以降は900円/回)

【持ち物】 タオル・飲み物

【お問合せ・お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143 (要予約)



健康増進エアロ&ヨガストレッチ

縦や横など様々な動きを組み合わせることで脳の活性化、有酸素運動でストレス発散と体力向上が期待できます。簡単な動きを音楽に合わせて楽しみましょう!

【日時】 2/9.16.23 3/2.9.16.23.30 (月) 19:00~20:00

【会場】 香我美市民館

【対象】 誰でも

【受講料】 2回無料体験 (3回目以降は900円/回)

【持ち物】 タオル・飲み物・ヨガマット

【お問合せ・お申込み】 こうなんスポーツクラブ 55-2143 (要予約)



 <p>高知一心 Kochi United Sports Club</p> <p>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</p> 	<p>有限会社 北らいす</p> <p>稲作総合調剤・農作物生産販売</p> <p>よさこい舞</p> <p>〒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@mxi.netwave.or.jp</p>	<p>イベント企画・運営</p> <p>株式会社キングダム</p> <p>住所:高知市布師田 3061 電話:088-855-6199 MAIL:eventkingdom.inc@gmail.com</p>	<p>岩神印刷株式会社</p> <p>電話 0887-57-1134</p> 			
<p>建設業許可 第5686号</p> <p>有限会社 河崎興業</p>	<p>INOUE WINERY</p> <p>井上ワイナリー株式会社 TEL 0887-50-6694</p>	<p>いちごや</p> <p>56-0939 (野市町)</p>	<p>株式会社 べっちゃん</p> <p>55-2612 (香我美町)</p>	<p>HAIR ROOM Ku Rikan</p> <p>野市町本村 0887-52-9450</p>	<p>Studio</p> <p>ぶらすあるふあ</p>	
 <p>57-3063 (香我美町)</p>	<p>ダイハツのいち 大忍自動車</p> <p>55-2233 (野市町)</p>	<p>Chikamori</p> <p>gift & package</p>	<p>松木商店</p> <p>54-2615 (香我美町)</p>	<p>宮地薬品</p> <p>54-2225 (香我美町)</p>	<p>野市町本村 0887-52-9450</p>	<p>株式会社</p> 
<p>ながの歯科</p> <p>(夜須町) 55-1150</p>	<p>稲門スポーツ</p> <p>http://www.tomon.com 088(875)4428</p>	<p>三木税理士事務所</p> <p>香南市野市町東野 TEL: 52-8765 miki-office@bird.ocn.ne.jp</p>	<p>介護タクシー くじら</p> <p>088(880)6188</p>	<p>松山 紙事務器店</p> <p>54-4255 (香我美町)</p>	<p>赤岡青果 いちば</p> <p>55-2175 (赤岡町)</p>	<p>株式会社</p> 
<p>コットンで未来をつむぐ marusan</p> <p>丸三産業株式会社 0887-55-1277</p>	<p>農業資材・緑化資材 入交アグリーン</p> <p>高知市仁井田 088-837-3131</p>	<p>お弁当&コンビニエンス くいしばり</p> <p>野市店 TEL.0887-56-3753</p>	<p>AKAOKA YOKOMACHI</p> <p>スタジオハンズ・たいびんび</p>	<p>(有) 野市グリーン</p> <p>56-0656 (野市町)</p>	<p>(有)平和観光</p> <p>54-2259 (香我美)</p>	<p>CENTRAL MARKET</p> <p>A★MAX赤岡店 54-1777 (赤岡町)</p>
<p>お楽酒場</p> <p>OKTRAKU SAKABA 56-0962 (野市町)</p>	<p>高知銀行</p> <p>赤岡支店・野市支店 55-3101・56-2105</p>	<p>四国銀行</p> <p>赤岡支店・野市支店 54-2101・56-0131</p>	<p>一寿司会館</p> <p>55-4157 (香我美町)</p>	<p>FUJI</p> <p>ダジグラン野市</p>	<p>セントラル フットサルパーク高知</p> <p>高知市北久保</p>	<p>香南ケーブルテレビ</p> 
<p>ふすま・網戸・建具・ガラス</p> <p>西内木工所</p> <p>香南市赤岡町1799 TEL 55-3408</p>	<p>リフォームから新築まで (有)徳大建設</p> <p>55-1310 (野市町)</p>	<p>サイクル&バイク 香南サイクル</p> <p>56-0616 (野市町)</p>	<p>いちはんまで、つくろふ。</p> <p>谷口工務店</p> <p>0887-54-1344 高知県香南市香我美町下分2025-1</p>	<p>Y・アート パレエスタジオ</p> <p>野市町母代寺 090-1006-0271</p>	<p>高知県立 のいち動物公園</p> <p>☎0887-56-3500</p>	<p>適正配線と快適照明 (株)池田電工</p> <p>56-1128 (野市町)</p>
<p>EDUN</p> <p>エディオン えうち電気</p> <p>香南市赤岡町463</p>	<p>さとう 循環器消化器科</p> <p>57-5311 (野市町)</p>	<p>仕出し・宴会 曾我</p> <p>55-2096 (野市町)</p>	<p>PROACE SOCCER SHOP</p>	<p>包丁</p> <p>(有)佐藤刃物</p> <p>56-5803 (野市町)</p>	<p>株式会社 内村コーポレーション</p> <p>55-3100 (香我美町)</p>	<p>永真工業</p> <p>54-3351 (野市町)</p>
<p>北村産婦人科</p> <p>56-1013</p>	<p>(通所介護) 古民家でいホーム</p> <p>きずな</p>	<p>小規模保育所 ひだまり園</p> <p>0887-50-1997</p>	<p>西山美容室</p> <p>54-3462 (香我美町)</p>	<p>のいちタクシー</p> <p>0887-56-1700</p>	<p>ネットショップ 野市駅前 のいち青空店</p> <p>☎0120-359-103</p>	<p>野市駅前 のいち青空店</p> <p>☎0120-359-103</p>
<p>NISSAN</p> <p>株式会社日産サティオ高知 野市店</p>	<p>四国情報管理センター</p> <p>〒780-0961 高知市一ツ橋町1丁目30番地</p>	<p>peu à peu</p> <p>スアス</p> <p>090-9559-3298</p>	<p>大・小宴会承ます 貴待待亭</p> <p>野市町西野554-2 0887-56-2900</p>	<p>塩見</p> <p>ゴルフスクール</p>	<p>各設備の設計・施工・保守管理 東高電通 株式会社</p> <p>088-882-2171</p>	<p>行政書士 縣島妙子事務所</p> <p>56-0446 (市役所前)</p>
<p>黒潮 カントリークラブ</p> <p>0887(33)4455</p>	<p>黒潮温泉 「龍馬の湯」</p> <p>http://ryusei-family.com</p>	<p>坂内井</p> <p>焼肉食べ放題</p>	<p>CAFE AND RESTAURANT colors</p>	<p>高知 黒潮ホテル</p> <p>56-5800 (野市町)</p>	<p>農産物直売所 ゆきぎ市</p>	<p>海のオアシス 道の駅ゆす</p> <p>高知県香南市夜須町千切537-90 TEL 0887-57-7122</p>
<p>あわびぬ 栄楽</p> <p>55-3508 (夜須町)</p>	<p>(株)濱田水道工務店</p> <p>野市町下井 0887(57)5207</p>	<p>SINAJYURIME(株)</p> <p>不動産貸出 太陽光発電</p>	<p>東武ギフト</p> <p>野市町西野 1878-3 0887-56-2483</p>	<p>アパレル</p> <p>アパレルショップ アパレルワールド</p>	<p>天然の湯 ながおか温泉</p> <p>南国市下末松 106</p>	<p>小松建具店</p> <p>香我美町徳王子 TEL/FAX: 54-2776</p>
<p>岸防水工業(有)</p> <p>高知市塩屋崎町 088-832-7731</p>	<p>株式会社 谷本建築板金</p> <p>代表 谷本 亮輔</p>	<p>株式会社 メディカルサポート</p>	<p>パーソナルトレーニング (完全予約制) 筋力リソースズ</p> <p>Slim BRIDE</p> <p>TEL: 080-3166-2196</p>	<p>各種産業機械 設計・製作</p> <p>クリエイト・テーマ</p>	<p>婚活サロン HARMONY</p>	<p>レストラン かとり</p> <p>55-3133 (野市町)</p>
<p>有限会社 西内石灰工業所</p> <p>高知県香南市野市町本村1498番地 TEL (0887) 54-2641 FAX (0887) 54-2740</p>	<p>ドローン農薬散布 株式会社 CoNEXt</p> <p>090-6042-8838</p>	<p>まちのてんきやさん 第一電器香南店</p> <p>54-1308 (夜須町)</p>	<p>COLORS kochi</p>	<p>BakeShop Tokuouji tuctuc</p>	<p>おきんぴ農園</p>	<p>RESORT HOTEL 海辺の果樹園</p> <p>TEL:0887-55-4111 FAX:0887-55-1131</p>
<p>YES!</p> <p>有限会社 山本商店</p>	<p>AriWave</p>	<p>香南市観光協会</p> <p>TEL 0887-56-5200</p>	<p>くろしお行政書士事務所 香南社会保険労務士事務所</p> <p>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_syaroshi@mimeo.jp</p>	<p>2026.2.1 現在 協賛企業 105 協賛企業・団体を募集しています。</p>		

