

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](mailto:k-spo-c@mb.pikara.ne.jp)

## 年会費割引キャンペーン

10月～会員になるための年会費が安くなります。まずはこの機会に教室へ参加し、10月からの会員登録をご検討ください。

	4～9月に入会		10月以降
中学生以下	5,000円	→	3,000円
一般	7,000円	→	4,000円
60歳以上	6,000円	→	3,500円

※新規会員募集のため、これまで体験したことのない方が対象です！

体験料金がワンコイン！

ぜひこの機会に体験し、10月から新しいことを始めましょう！

お申込み：TEL 55-2143

- ① ひきしめヨガ (Mon) 野市総合体育館 10/20.27 (月) 19:00～20:00 (体験料金：~~900円~~ → 500円)  
「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。
- ② 健康増進エアロ&ヨガストレッチ 香我美市民館 10/20.27 (月) 19:00～20:00 (体験料金：~~900円~~ → 500円)  
音楽に合わせた有酸素運動でストレスと運動不足の解消、健康維持やダイエットなど様々な効果が期待されます。最後はヨガストレッチでリラックス♪
- ③ 貯筋運動ステーション 香我美市民館 10/21.28 (火) 10:30～11:30 (体験料金：~~900円~~ → 500円)  
イスに座った体操や簡単なストレッチ、筋肉トレも行いますので、これからの生活を豊かにするためにぜひご参加ください。
- ④ ひきしめヨガ (Tue) 野市総合体育館 10/21.28 (火) 19:15～20:15 (体験料金：~~900円~~ → 500円)  
「引き締め」に特化したヨガメソッドでメリハリボディを目指す！筋力アップ+柔軟性で代謝も向上！
- ⑤ 朝のゆったりヨガ 香我美市民館 10/15.22 (水) 10:00～11:00 (体験料金：~~1000円~~ → 500円)  
やさしいストレッチと深い呼吸で、カラダをゆっくり目覚めさせ、気持ちよく1日をスタートできます。
- ⑥ コアトレーニング Yoga Studio Arbre (野市町みどり野 4-127)  
10/11.18 (土) 10:00～11:00 (体験料金：~~900円~~ → 500円)  
体の体幹部(コア)にある骨格や内臓を支える“深層部の筋肉”を、きちんと働くようにさせるトレーニング。
- ⑦ お仕事帰りにストレス解消&ひきしめヨガ 野市総合体育館 10/14.21 (火) 18:00～19:00 (体験料金：~~900円~~ → 500円)  
仕事で疲れたカラダをほぐしてリラックスさせながら、少しだけ頑張っただけ代謝を上げて引き締めてみませんか？
- ⑧ ボクシング&キックフィットネス 野市総合体育館 10/16.23 (木) 10:00～11:00 (体験料金：~~800円~~ → 500円)  
ハリウッドセレブなどがボディメイクに用いて、女性を中心に大人気。キックのフィットネスも注目されています。

..... 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  
 株式会社 四国パイスクリーナー  
 トイレ・洗面・お風呂などの詰まり修理  
 排水槽清掃・管理、管内TVカメラ調査  
 マンションやビルなどの排水管清掃

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

**KATO** 株式会社加藤建設

WE BUILD THE DREAMS

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

**ヒルメックススポーツ**

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.toyonume.com

高木酒造 株式会社  
 高知県香南市赤岡町443

# 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♪  
 今回はワインバックを作製します。

対象：18歳以上

【日時】10/17(金) 10:00~12:00

【会場】香我美市民館 2F

【定員】10名

【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)

## 大好評♪ 10月0円&ワンコイン体験会♪

	カラダ整えるエクササイズ(水)	美脚・美尻トレーニング	ファイティングエクササイズ
内容	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。	太ももやお尻、股関節まわりの筋肉を重点的に鍛えます！脚やお尻の引き締めにおすすめです！	音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技の動きで「脂肪燃焼」「体のひきしめ」を目指します。
対象	誰でも	誰でも	誰でも
日時	10/8.22 水曜日 13:00~14:00	10/4.18.25 土曜日 19:00~20:00	10/4.18.25 土曜日 20:00~21:00
会場	野市総合体育館	野市総合体育館	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)	

🌸 こうなんスポーツクラブ会員限定! 🌸

## 「スポーツの秋!お友だち紹介キャンペーン」

### キャンペーン特典

#### ① ご紹介者様(会員様)

お友だちがご入会で、JCBギフトカード(1,000円分)をプレゼント!

#### ② ご入会者様(お友だち)

10月~年会費が特別割引価格に!

【実施期間】10/1(水)~10/31(金)

【対象】会員様全員

【特典受け取り方法】

ご来館前にご連絡いただき、受付にてお友だちと一緒に入会手続きを完了してください。

手続き完了後、ギフトカードをお渡しします。

「一人では続けられないトレーニングも、

お友だちと一緒になら楽しく頑張れる!」

NPO法人こうなんスポーツクラブ

香我美市民館・野市総合体育館

0887-55-2143

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

※対象外のスクール

ソフトテニス・バドミントン・フットサル・サッカーU-12・サッカーU-6・ノルディックウォーク

## 秋のノルディックウォーキング教室

- 【日時】10/22 (水) 9:30~11:00 健脚向きノルディックウォーク教室  
 10/29 (水) 9:30~10:30 はじめてのノルディックウォーキング教室  
 【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



### 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】10/9 (木) 15:30~16:30 10/20 (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



# あんぱんウォーキング in 香美市

香南市教育委員会補助事業

「アンパンマンのふるさと香美市を巡り、みんなで元気100倍に！」  
 やなせたかしさんゆかりの地、“愛と勇気の道”、大川上美良布神社などを  
 ガイドさんにご協力いただきながら歩きます。

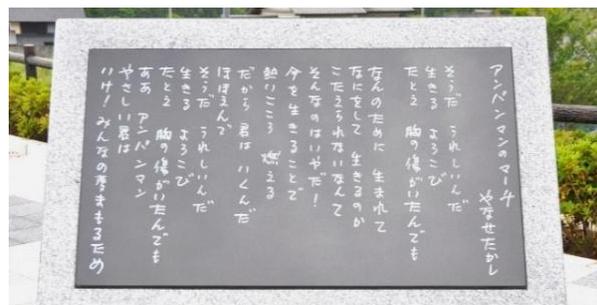
記念館では特別展「ぼくと詩と絵と人生と」開催中。

最後はやなせたかしさんと妻の暢さんのお墓へご挨拶に参りましょう。

- 【開催日】10/23 (木) ※雨天中止：予備日10/30 (木)  
 【参加費】2,000円 (やなせたかし記念館入場料含む)  
 【集合場所】香我美市民館集合・マイクロバス出発 (8:30)  
 【日程】愛と勇気の道・大川上美良布神社ウォーク (1.6km) 9:00~10:00  
 やなせたかし記念館 (3館) 入館 10:00~12:30  
 昼食はそれぞれご自由にお取りください。  
 やなせたかし朴ノ木公園 13:00~13:30  
 香我美市民館到着 14:00 (予定)

- 【定員】20名 (先着)  
 【メ 切】10/15 (水)  
 【持参物】水筒、タオル  
 【お問合せ】NPO 法人こうなんスポーツクラブ  
 Mail: [k-spo-c@mb.pikara.ne.jp](mailto:k-spo-c@mb.pikara.ne.jp)

【お申込み】下記申込書に記入の上、スポーツクラブまでご提出下さい。 (メールでの申し込み可)



キリトリ

### あんぱんウォーキング in 香美市 申込書

氏名	性別	年齢	住所	備考
緊急連絡先			10/30の予備日 参加 ・ 不参加	

氏名	性別	年齢	住所	備考
緊急連絡先			10/30の予備日 参加 ・ 不参加	

 <p><b>高知一心</b> 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><b>株式会社キングダム</b></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><b>有限会社 河崎興業</b></p>	<p><b>INOUE WINERY</b></p> <p>井上ワイナリー株式会社 TEL 0887-50-6694</p>	<p><b>いちごや</b></p> <p>56-0939 (野市町)</p>	<p>株式会社 <b>べっちゃん</b></p> <p>55-2612 (香我美町)</p>	<p>HAIR ROOM <b>Ku Rikan</b></p> <p>野市町本村 0887-52-9450</p>	<p><b>Studio</b></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><b>Chikamori</b></p> <p>gift &amp; package</p>	<p><b>松木商店</b></p> <p>54-2615 (香我美町)</p>	<p><b>宮地薬品</b></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><b>ながの歯科</b></p> <p>(夜須町) 55-1150</p>	<p><b>稲門スポーツ</b></p> <p>http://www.tomon.com 088(875)4428</p>	<p><b>三木税理士事務所</b></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><b>赤岡青果</b> 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 <b>marusan</b></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</p> <p>高知市仁井田 088-837-3131</p>	<p>お弁当&amp;コンビニエンス <b>くいしばり</b></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><b>CENTRAL MARKET</b></p> <p>A★MAX 赤岡店 54-1777 (赤岡町)</p>
<p><b>お楽酒場</b></p> <p>OKTRAKU SAKABA 56-0962 (野市町)</p>	<p><b>高知銀行</b></p> <p>赤岡支店・野市支店 55-3101・56-2105</p>	<p><b>四国銀行</b></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><b>FUJI</b></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><b>西内木工所</b></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&amp;バイク 香南サイクル</p> <p>56-0616 (野市町)</p>	<p>いちはんまでく、つくろふ。</p> <p><b>谷口工務店</b></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><b>EDUN</b></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><b>包丁</b></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><b>永真工業</b></p> <p>54-3351 (野市町)</p>
<p><b>北村産婦人科</b></p> <p>56-1013</p>	<p>(通所介護) 古民家でいホーム</p> <p><b>きずな</b></p>	<p>小規模保育所 ひだまり園</p> <p>0887-50-1997</p>	<p><b>西山美容室</b></p> <p>54-3462 (香我美町)</p>	<p><b>のいちタクシー</b></p> <p>0887-56-1700</p>	<p>ネットショップ 野市駅前 <b>のいち青空店</b></p> <p>0120-359-103</p>	<p>野市駅前 0120-359-103</p>
<p><b>NISSAN</b></p> <p>株式会社日産サテライト高知 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><b>peu à peu</b></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><b>塩見</b></p> <p>ゴルフスクール</p>	<p>各設備の設計・施工・保守管理 <b>東高電通</b> 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><b>黒潮</b> カントリークラブ</p> <p>0887(33)4455</p>	<p><b>黒潮温泉</b> 「龍馬の湯」</p> <p>http://ryusei-family.com</p>	<p><b>坂内井</b></p> <p>焼肉食べ放題</p>	<p>CAFE AND RESTAURANT <b>colors</b></p>	<p>高知 <b>黒潮ホテル</b></p> <p>56-5800 (野市町)</p>	<p>農産物直売所 <b>ゆきぎ市</b></p>	<p>道の駅ゆす 高知県香南市夜須町千切537-90 TEL 0887-57-7122</p>
<p><b>あわびぬ</b> 栄楽</p> <p>55-3508 (夜須町)</p>	<p>(株)濱田水道工務店 野市町下井 0887(57)5207</p>	<p><b>SINAJYURIME</b>(株)</p> <p>不動産貸出 太陽光発電</p>	<p><b>東武ギフト</b></p> <p>野市町西野 1878-3 0887-56-2483</p>	<p><b>アパレル</b></p>	<p>天然の湯 <b>ながおか温泉</b></p> <p>南国市下末松 106</p>	<p><b>小松建具店</b></p> <p>香我美町徳王子 TEL/FAX: 54-2776</p>
<p><b>岸防水工業(有)</b></p> <p>高知市塩屋崎町 088-832-7731</p>	<p><b>株式会社</b> 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><b>Slim BRIDE</b></p> <p>TEL: 080-3166-2196</p>	<p>各種産業機械 設計・製作</p> <p><b>クリエイト・テーマ</b></p>	<p>婚活サロン HARMONY</p>	<p>レストラン <b>かとり</b></p> <p>55-3133 (野市町)</p>
<p>有限会社 <b>西内石灰工業所</b></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><b>ドローン農薬散布</b> 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><b>Bake Shop</b> Tokuouji tuctuc</p>	<p><b>おきんぴ農園</b></p>	<p>RESORT HOTEL 海辺の果樹園</p> <p>TEL:0887-55-4111 FAX:0887-55-1131</p>
<p><b>YES!</b></p> <p>有限会社 山本商店</p>	<p><b>AriWave</b></p>	<p><b>香南市観光協会</b></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>各種許認可申請 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>2025.10.1 現在 協賛企業 105 協賛企業・団体を募集しています。</p>		

