

みんなのスポーツ vol.82

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7年度 春・夏号

イベント

県立体育館 夏休み!キッズチャレンジスポーツ2025

秋田ノーザンハピネッツ・秋田ノーザンブレッツラグビーフットボールクラブの選手やコーチと一緒にカラダを動かそう!初心者でもOK!

開催日 7月27日(日)午後

※詳細が決まり次第、公社HPに掲載します。
 お問い合わせ先 企画事業部 ☎018-896-7166



総合プール 長崎宏子のSWIM TO SMILE!

県立総合プールを広く県民に周知し、利活用を促進するために、元オリンピック選手の長崎宏子名誉館長が指導する教室を開催します。水泳を通して楽しみながら親子の絆を深めます。

開催日 8月2日(土)・3日(日)

※詳細については、
 後日総合プールHPに
 掲載します。



県立武道館 武道館探検ツアー 小学生以上の親子

小学生以上を対象に、県立武道館の各道場をはじめ、普段職員以外に立ち入りできない武道館内部を見学することができます。また、武道団体の競技・稽古の見学や弓道体験、宝探しなど親子で楽しめる内容となっています。

開催日 9月28日(日)
 申込方法 電話又は直接武道館窓口でお申し込みください。
 申込期間 8月26日(火)から
 時間 9:00~11:00
 参加料 無料
 定員 先着20組
 (親子での参加が原則)
 ※大人1名につき、
 お子様2人まで



中央公園 夏休み思い出づくり隊2025 親子連れ

個人では難しいキャンプファイヤーをメインとし、自然とのふれあいを通して親子の思い出づくりや子ども同士の交流機会を提供します。

開催日 8月2日(土)
 申込方法 電話 018-886-3131 または中央公園HP
 申込期間 7月中
 ※後日、中央公園HPに掲載します。

時間 13:00~20:00
 参加料 大人 600円
 小学生 300円
 幼児は無料
 定員 大人・子ども
 合わせて80名



中央公園 秋の謎解き大冒険 親子連れ

フィールドアスレチックで謎解きしながら、チェックポイントを巡ります。親子で、たくさんの遊具にチャレンジしながらゴールを目指します。

開催日 10月12日(日)
 申込方法 電話 018-886-3131 または中央公園HP
 申込期間 9月上旬から
 ※後日、中央公園HPに掲載します。

時間 10:00~15:00
 参加料 大人 600円
 小学生 300円
 幼児は無料
 定員 100名



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

<https://www.akisouko.com/>

〒010-1623
 秋田市新屋町字砂奴寄4-6



県立体育館

坐禅会 全1回

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ましょう。

開催日：6月27日(金)
 申込期間：5月27日(火)～
 時間：18:30～19:30
 参加料：800円
 定員：35名
 講師：臨済宗妙心寺派
 「不道会」



県立武道館

ベビーマッサージ&サイン教室 (前期・後期) 各6回

生後2か月～1歳までの乳幼児と保護者

オイルを使って優しく赤ちゃんにマッサージするほか、簡単なサインの実践とお歌を交えて楽しく親子のコミュニケーションを図ります。

開催日：【前期】6月5日～7月17日(木曜日開催)
 【後期】9月4日～10月30日(木曜日開催)
 申込期間：【前期】5月7日(水)から
 【後期】8月5日(火)から
 時間：10:30～11:30
 参加料：各3,700円
 定員：17組
 講師：中川 典子
 (ベビーサロン「福福」講師)



陶芸教室 全2回

小学生以上

陶芸の基本技術「手びねり」を学び、自分だけのお皿やマグカップなどを作りましょう。

開催日：8月3日(日)
 申込期間：7月3日(木)～
 時間：10:00～12:00、
 13:30～15:30
 参加料：1,200円※材料費別途
 定員：12名
 会場：県立体育館 会議室
 講師：安藤 るり子 (瑠璃窯)



フラダンス教室 (前期・後期) 各5回 16歳以上

5日間の短期教室で、楽しく1曲マスターします。スカートの貸出もありますので、初心者さんも気軽に参加できます。

開催日：【前期】6月12日～7月31日(木曜日開催)
 【後期】9月18日～10月16日(木曜日開催)
 申込期間：【前期】5月13日(火)から
 【後期】8月12日(火)から
 時間：13:00～14:00
 参加料：各3,500円
 定員：20名
 講師：菊地 美栄子
 他インストラクター
 (フラハラウオメレアロハ代表)



フェイクスイーツ教室 全2回 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：8月3日(日)
 申込期間：7月3日(木)～
 時間：10:00～12:00、
 13:30～15:30
 参加料：3,100円※材料費込み
 定員：親子2名×6組(計12名)
 会場：県立体育館 会議室
 講師：佐藤 加奈子
 (フェイクスイーツ教室「aiueo」)



あきた芸術劇場ミルハス

第4回ミルハスピアノマラソン

高い音響性能を持つ大ホールで、本格的なクラシック公演に用いられるフル・コンサート・グランドピアノが弾ける毎回好評の企画です!

開催日 8月23日(土)

※詳細については、
 後日ミルハスHPに掲載します。



アンケート協力の
 お願い

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!



施設無料開放

| | | |
|------------------|---|--------------------------------------|
| 県立中央公園 | ◆こどもの日 5月5日(月・祝) 【個人利用施設】フィールドアスレチック、トレーニングルーム 【予約利用施設】テニスコート(ハード)、陸上競技場、補助陸上競技場 | 9:00~17:00 |
| | ◆県の記念日 8月29日(金) 【個人利用施設】フィールドアスレチック、トレーニングルーム、アーチェリー場 【予約利用施設】テニスコート(人工芝・ハード)、野球場、野球広場、アリーナ | 屋内 9:00~17:00 屋外 9:00~18:30 |
| 県立武道館 | ◆県の記念日 8月29日(金) 個人使用無料(大道場・小道場・柔道場・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 |
| 県立総合プール | ◆こどもの日 5月5日(月・祝) 小中学生の入場無料! 向浜こどもスタンプラリーを同時開催します。 | 10:00~17:00 |
| | ◆県の記念日 8月29日(金) | |
| 県立向浜運動広場(テニスコート) | ◆県の記念日 8月29日(金) | 9:00~17:00 |
| 県立総合射撃場(ビーム射撃) | ◆県の記念日 8月29日(金) 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。 | 受付時間 9:00~16:00 |

県立総合射撃場

新緑! 家族対抗ビーム射撃大会

おおむね
小学4年生以上

家族2名1組で1人20発、計40発の合計得点で競います。親子でもよし、兄弟姉妹でもよし、おじいちゃんおばあちゃんとお孫さんでもOKです。(ただし、2名のうち1名は小学生とします。)

開催日 5月18日(日)
申込方法 総合射撃場ライフル棟(☎0184-73-3900)までお問い合わせください。
申込期間 4月20日(日)~5月10日(土)
時間 9:00~12:00
参加料 1人500円(1チーム1,000円)
定員 申し込み先着20組まで(1家族何組でも可ですが掛け持ちはできません)



出前体験教室

おおむね
小学4年生以上

体育館や公民館など、県内各所へビームライフルの用具一式とともに出張いたします。初心者大歓迎。

回数 年間5箇所程度
申込方法 総合射撃場ライフル棟(☎0184-73-3900)までお問い合わせください。



NEW チームで対抗! ビームライフル射撃大会

一般

家族や、会社同僚、飲み仲間、ご近所さん、青春時代の同級生など、ライフル射撃協会に所属していない一般社会人3名によるチーム対抗戦です。

開催日 7月21日(月・祝) 申込期間 6月20日(金)~7月13日(日)
申込方法 総合射撃場ライフル棟(☎0184-73-3900)までお問い合わせください。 時間 9:00~12:00
参加料 1人800円(1チーム2,400円)
定員 申し込み先着10組まで(チームの掛け持ちはできません)

向浜運動広場

向浜テニス教室

高校生以上

テニス初心者から上級者までレベルに合わせた指導で、楽しみながら健康増進を図ります。

開催時期 【第1期】5月14日(水)~6月18日(水) 時間 19:00~21:00
【第2期】7月2日(水)~8月6日(水) 回数 各期6回
【第3期】9月3日(水)~10月8日(水) 定員 各期30名
申込期間 ※前期参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。 参加料 各期6,600円
【第1期】4月7日(月)~4月20日(日) 講師 秋田県テニス協会所属テニス普及指導員
【第2期】6月13日(金)~6月20日(金) 申込方法 ホームページ
【第3期】8月4日(月)~8月18日(月)



県立野球場 こまちスタジアム

県民開放日

県内に
拠点のあるチーム

普段、公式戦でしか使用できない県立野球場(こまちスタジアム)で、試合を行います。

開催時期 6月1日(日)、2日(月)、3日(火)、5日(木)、21日(土)、22日(日)
回数 12回
申込方法 ホームページ

※詳細については、野球場ホームページに掲載します。



県立総合プール

親子deレスキュー ~赤十字水上安全法を学ぼう~

小学生以上

着衣のまま水に入る体験を通して、水の事故における知識・技能を養うとともに、安全な水泳法、救助法を学びます。

開催時期 7月5日(土)
申込期間 6月5日(木)から
時間 10:00~11:30
回数 1回
定員 20名
参加料 400円
講師 日本赤十字社秋田県支部指導員



問い合わせ先

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、一般開放も行ってまいります。ぜひご利用ください。



県立武道館 ☎018-862-6651

秋田市新屋町字砂尻寄2-2



放課後から参加できる初心者教室は、これから武道を始めたいお子様におすすめです。大道場や小道場は武道やスポーツの他、多目的な利用も可能です。会議室のみの利用も可能です。ぜひご利用ください。



県立総合プール ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂尻寄4-6



平日の日中に、水中ウォーキングを楽しむ方々が増えています。夜8時まで入館可能(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。



県立向浜運動広場 ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂尻寄4-6



テニスコートは、夜9時30分まで利用できます。お仕事帰りに、いかがですか。四面野球場は、夜だけでなく早朝(午前5時)も利用できます。早朝野球に、どうぞ。



県立野球場 こまちスタジアム ☎018-895-5056

秋田市新屋町字砂尻寄4-6



一般の方もご利用いただける県民開放日を企画しております。また、イベントも開催いたします。是非ご参加ください。
※施設の改修工事が終了し、令和7年4月から再オープンします!



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。



県立中央公園 ☎018-886-4141

秋田市雄和椿川字駒坂台4-1



フィールドアスレチックのオープンは4月中旬から下旬を予定しております。全88ポイントを有する東北最大級のアスレチック施設として多くの皆様にご利用いただいております。多数のご来園お待ちしております。



MAP



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、誰でも出来るビーム射撃を通じて射撃の面白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に囲まれた、全国3例目の先進施設です。狩猟の腕を磨きませんか。



MAP



県立総合プール

キッズスイミング(水曜日コース)

3歳以上の未就学児
※おむつが取れているお子様

期間を通じて水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけます。

開催時期 【第1期】4月23日(水)～7月16日(水)
【第2期】8月20日(水)～10月29日(水)
【第3期】11月12日(水)～3月11日(水)
申込期間 ※前期参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。
【第1期】4月1日(火)～4月8日(火)
【第2期】7月28日(月)～8月5日(火)
【第3期】10月20日(月)～10月28日(火)
時間 15:30～16:30
回数 各期10回
定員 各期40名
参加料 各期8,000円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか



キッズスイミング(木曜日コース)

3歳以上の未就学児
※おむつが取れているお子様

期間を通じて水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけます。

開催時期 【第1期】4月24日(木)～7月17日(木)
【第2期】8月21日(木)～10月30日(木)
【第3期】11月13日(木)～3月12日(木)
申込期間 ※前期参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。
【第1期】4月1日(火)～4月8日(火)
【第2期】7月28日(月)～8月5日(火)
【第3期】10月20日(月)～10月28日(火)
時間 15:30～16:30
回数 各期10回
定員 各期40名
参加料 各期8,000円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか



ジュニアスイミング(水曜日コース)

小中学生

期間を通じて水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけ、基礎体力の向上を図ります。

開催時期 【第1期】4月23日(水)～7月16日(水)
【第2期】8月20日(水)～10月29日(水)
【第3期】11月12日(水)～3月11日(水)
申込期間 ※前期参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。
【第1期】4月1日(火)～4月6日(日)
【第2期】7月28日(月)～8月3日(日)
【第3期】10月20日(月)～10月26日(日)
時間 17:00～18:00
回数 各期10回
定員 各期60名
参加料 各期9,500円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか



ジュニアスイミング(木曜日コース)

小中学生

期間を通じて水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら水泳の基礎を身につけ、基礎体力の向上を図ります。

開催時期 【第1期】4月24日(木)～7月17日(木)
【第2期】8月21日(木)～10月30日(木)
【第3期】11月13日(木)～3月12日(木)
申込期間 ※前期参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。
【第1期】4月1日(火)～4月6日(日)
【第2期】7月28日(月)～8月3日(日)
【第3期】10月20日(月)～10月26日(日)
時間 17:00～18:00
回数 各期10回
定員 各期60名
参加料 各期9,500円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか



ベブースイミング

生後6ヶ月～3歳未満の乳幼児1名とその保護者1名の組

水で遊ぶことの楽しさを学びながら、親子のふれあいを深めます。

開催時期 7月2日、9日、16日、30日
8月20日、9月3日、10日、17日 水曜日開催
申込期間 6月2日(月)～開催日2日前まで
時間 10:30～11:30
回数 1回
定員 40組
参加料 900円
講師 水泳指導員



おとなのためのスイミング

16歳以上

基本的な泳法を身につけ、健康の維持・増進及び生涯スポーツの推進を図るほか、期間を通して活動し、基礎体力の向上を図ります。

開催時期 【第1期】4月24日(木)～7月17日(木)
【第2期】8月21日(木)～10月30日(木)
【第3期】11月13日(木)～3月12日(木)
申込期間 ※前期参加者の継続申し込み終了後、空きが出た分を新規募集します。
【第1期】4月1日(火)～4月8日(火)
【第2期】7月28日(月)～8月5日(火)
【第3期】10月20日(月)～10月28日(火)
時間 14:00～15:00
回数 各期10回
定員 各期30名
参加料 各期定期券なし：10,700円 定期券あり：7,800円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか

キッズサマースイミング

3歳以上の未就学児
※おむつが取れているお子様

いろいろな道具を使った水遊びを通して、水に親しみ初歩の泳ぎを身につけます。

開催時期 【前期】7月23日(水)～7月25日(金)
【後期】8月4日(月)～8月6日(水)
申込期間 【前期】6月20日(金)～6月26日(木)
【後期】7月4日(金)～7月10日(木)
時間 10:00～11:00
回数 各期3回
定員 各20名
参加料 2,700円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか



ジュニアサマースイミング

小中学生

いろいろな道具を使った水遊びを通して、水に親しみ初歩の泳ぎを身につけます。

開催時期 【前期】7月23日(水)～7月25日(金)
【後期】8月4日(月)～8月6日(水)
申込期間 【前期】6月20日(金)～6月26日(木)
【後期】7月4日(金)～7月10日(木)
時間 11:30～12:30
回数 各期3回
定員 各30名
参加料 3,000円
講師 (公財)日本スポーツ協会公認指導員及び水泳指導員ほか



県立体育館

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
【4月】16、23、30日 【5月】14、21日 【6月】4、11、18日
【7月】2、9、16、30日 【9月】3、10、24日
申込期間 随時
時間 10:30～11:30
回数 10回
参加料 1回800円
定員 30名
指導者 三浦 麻衣子
(健康運動指導士、JATI-ATI)



ゆっくりかんたんヨガ

一般

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、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
【4月】16、23、30日 【5月】14、21日
【6月】4、11、18日 【7月】2、9、16、30日
【9月】3、10、24日
申込期間 随時
時間 13:30～14:30
回数 18回
参加料 1回800円 ヨガマット貸出別途50円
定員 12名
指導者 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)



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
【4月】7、14、28日 【5月】12、19、26日
【6月】2、9、23、30日 【7月】7、14、28日
【8月】4、18、25日 【9月】1、8、22日
申込期間 随時
時間 11:00～12:00
回数 19回
参加料 1回800円
定員 10名
指導者 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
【4月】8、15日 【5月】13、20、27日
【6月】3、10、17日 【7月】1、8、15、29日
【8月】5、12、19、26日 【9月】2、9、23日
申込期間 随時
時間 13:30～14:30
回数 14回
参加料 1回800円
定員 10名
指導者 安田みどり
(エアロピクスイストラクター、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)



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時期に、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1期】4月8、15日、5月13、20、27日、6月3、10、17日
【第2期】7～9月(5月上旬～中旬頃HP掲載予定)
申込期間 【第1期】3月24日(月)～
【第2期】6月16日(月)～
時間 15:40～16:30
回数 8回×2期
参加料 各期4,800円
定員 8名
指導者 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時期に、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1期】4月8、15日、5月13、20、27日、6月3、10、17日
【第2期】7～9月(5月上旬～中旬頃HP掲載予定)
申込期間 【第1期】3月24日(月)～
【第2期】6月16日(月)～
時間 17:00～18:00
回数 8回×2期
参加料 各期5,200円
定員 10名
指導者 公社社員
(キッズコーディネーション
トレーナー)



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。

開催時期 4月～11月(月1～2回)
時間 10:00～ 90～120分程度
※当日のコースや天候により変動します
後日、県立体育館HPに掲載します。
申込期間 8回
回数 各回500円
定員 各回15名
指導者 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)



シニア世代向け各教室

スタンプ10個で800円の教室がどれでも1回無料に!

お名前

GOAL

スタンプカード やっています

スタンプ10個ためると
800円分の教室が
どれでも1回無料に!

★の教室が対象

特別企画講座 思いっきり運動して健康とお得をゲット!

対象講座(4種目共通)

- ・シニアからはじめるヒップホップ
- ・シニアボクシングエクササイズ&エアロ
- ・貯筋クラブ ・ゆっくりかんたんヨガ

県立武道館

初心者銃剣道教室

小学3年生以上～一般

銃剣道は、槍術の「突き技」を基調として明治初期に発展した武道です。「やって楽しく・見て面白い」を感じさせて武道のすばらしさを学びます。

開催時期 7月22日～8月26日(火曜日開催)
 申込期間 6月19日(木)から
 時 間 18:00～19:30
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 15名
 講 師 畠山 次男
 (秋田県銃剣道連盟 銃剣道範士8段)



初心者柔道教室

5歳～中学生

柔道の基本動作や基本技、礼儀作法を学びます。柔道の技やゲームを取り入れた運動で武道のすばらしさを学びます。

開催時期 5月8日～5月29日(火・木曜日開催)
 申込期間 4月4日(金)から
 時 間 18:00～19:30
 回 数 全6回
 参加料 3,700円
 定 員 17名
 講 師 堀江 敬
 (秋田県柔道連盟 講道館柔道7段)



和太鼓教室(基本・応用講座)

小学3年生以上～一般

和太鼓の演奏を学び、音・リズム・動きを五感で体感し、豊かな感性や表現力、創造性を育みましょう。

開催時期 【基本講座】6月 9日～ 7月14日(月曜日開催)
 【応用講座】9月22日～10月27日(月曜日開催)
 申込期間 【基本講座】5月 7日(水)から
 【応用講座】8月20日(水)から
 時 間 19:00～20:00
 回 数 各講座5回
 参加料 3,500円
 定 員 各回9名
 講 師 高橋 圭子(秋田県太鼓連盟太鼓音楽指導員、
 「いずみ太鼓の会」代表)



少林寺拳法で護身術体験教室

小学生以上

少林寺拳法は守りと反撃からなる護身術です。危険から安全に逃れる方法を少林寺拳法の基礎・基本を活かして学びます。

開催時期 8月19日～9月30日(火曜日開催)
 申込期間 7月18日(金)から
 時 間 18:00～19:00
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 15名
 講 師 遠田 弘志
 (正範士7段)



県立武道館

スポーツチャンバラ教室(前期)

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。

開催時期 7月23日～8月7日(不定期開催)
 申込期間 6月17日(火)から
 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(前期)

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、健康増進に役立ちます。

開催時期 【4月】7、14、28日 【5月】12、19、26日 【6月】9、16、23日
 【7月】7、14、22日 【8月】4、18、25日 【9月】8、24、29日
 (基本は月曜日開催)
 申込方法 開催日当日直接
 時 間 13:30～ 70分程度
 回 数 全18回
 参加料 1回500円
 定 員 約100名
 講 師 健康運動指導士、健康運動実践指導者、
 エアロビクス指導員等



【初級】通年剣道教室

年長児以上

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のお子さんにもオススメです。

開催時期 毎週水曜日
 申込期間 随時
 時 間 17:45～19:00
 回 数 全40回
 参加料 20,000円(保険料別途)
 定 員 30名
 講 師 目黒 大作(範士八段)
 他2名



【上級】通年剣道教室

16歳以上

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
 申込期間 随時
 時 間 19:00～20:30
 回 数 全40回
 参加料 20,000円(保険料別途)
 定 員 30名
 講 師 目黒 大作(範士八段)
 他2名



太極拳教室(前期)

16歳以上

5日間の短期教室です。柔らかい動きとゆっくりとした呼吸の全身運動で、心と体を健康に鍛えられます。

開催時期 6月5日～7月31日(木曜日開催)
 申込期間 4月28日(月)から
 時 間 10:00～11:30
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 20名
 講 師 菅原 江美子
 (日本武術太極拳連盟4段・A級指導員)



太極拳教室(後期)

16歳以上

5日間の短期教室です。柔らかい動きとゆっくりとした呼吸の全身運動で、心と体を健康に鍛えられます。

開催時期 9月18日～10月16日(木曜日開催)
 申込期間 8月4日(月)から
 時 間 10:00～11:30
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 20名
 講 師 菅原 江美子
 (日本武術太極拳連盟4段・A級指導員)



初心者合気道教室

小学生以上

5日間の短期教室で、力を使わず心身の鍛錬と自身の身を守るための護身術を学びます。

開催時期 10月3日～10月31日(金曜日開催)
 申込期間 9月1日(月)から
 時 間 18:00～19:00
 回 数 全5回
 参加料 3,500円
 定 員 17名
 講 師 千葉 孝二
 (6段・秋田県合気道連盟 副会長)



●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ングなど、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 120円 高校生 150円 一般 250円 |
| 時 間 | 9:00～16:00 |

体育館 ●「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。

| 月 | 開放日 |
|-----|---|
| 4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) |
| 5月 | 1日(木)、8日(木)、13日(火)、20日(火)、27日(火) |
| 6月 | 3日(火)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木) |
| 7月 | 1日(火)、3日(木)、8日(火)、10日(木)、15日(火)、17日(木)、29日(火) |
| 8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) |
| 9月 | 2日(火)、4日(木)、9日(火)、16日(火)、18日(木) |
| 使用料 | 小・中学生 50円 高校・大学生 120円 一般 230円 |

※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。

| 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 ・バドミントン ・ウエイトトレーニング | ・ジョギング ・卓球 ・ウォーキング・ミニテニス |

(入場の際は、内履きをご持参ください。
 見学、付き添いの方も必要です)