杵築でK-POPダンスが学べる!!

# K-POPダンススクール

『Dance Studio 1NA』への
加入となります

NEW

K-POPの本場韓国でコレオダンスを学んだ指導者によるオリジナル振付でのレッスンです。オールドスタイルではない最先端のトレンドスタイルや振付を入れながら、自分独自のスタイルで一緒に踊りませんか？

| | 杵築K-POP | 山香K-POP | 杵築コレオ（振り付け）※ダンス経験者向け |
|---|---|---|---|
| 対　象　者 | 小学生～高校生 | 小学生～高校生 | 小学生～一般 |
| 期間・日程 | 毎週火曜日 | 毎週金曜日 | 金曜日（月2回） |
| 時　　間 | 初級クラス：17時00分～18時00分<br>応用クラス：18時00分～19時00分 | 17時00分～18時00分 | 19時30分～21時00分 |
| 会　　場 | 杵築文化体育館ミーティング室 | 杵築市営サッカー場 | 杵築市文化体育館ミーティング室 |
| 参　加　費 | 初級クラス：月 **2,500** 円<br>応用クラス：月 **3,000** 円<br>初級+応用：月 **4,500** 円<br>※別途、スポーツ安全保険代 | 月 **2,500** 円<br>※別途、スポーツ安全保険代 | 月 **3,500** 円<br>※別途、スポーツ安全保険代 |
| 定　　員 | **20** 名～**25** 名（先着順） | **20** 名前後（先着順） | |
| 講　　師 | 永尾 リイナ（RIINA） | | |
| 問 合 せ 先 | **永尾 リイナ**（080-3180-1720）　Mail：dancingriina0824@gmail.com<br>Instagram：@ril_08r（Instagramからの応募の場合、ストーリーにて詳細等細かく見る事ができます。） | | |

身体を改善したい方におススメ♪

NEW

## 健康を維持するための運動教室

日々の生活の中で、身体の不調（肩こり、腰痛など）にお悩みの方が多いのではないでしょうか？悪化しないように体力をつけたい、これから悪くならないように身体を改善したいという方におススメの運動教室です。体の中で使えていない部分をお伝えしながら、生活の中で健康になるためのポイントもお伝えしていきます！

| | |
|---|---|
| 対　象　者 | 一般 |
| 期間・日程 | 月 **1** 回　第 **2** 土曜日 |
| 時　　間 | 9時00分～10時00分 |
| 会　　場 | 杵築市B&G海洋センター会議室 |
| 参　加　費 | **500 円/回** |
| 定　　員 | **10** 名 |
| 講　　師 | 理学療法士　中村 妃与子<br>（ViPRライセンス認定インストラクター ） |
| 問 合 せ 先 | **中村 妃与子**（090-4773-5115） |

女性のお悩みに特化した理学療法士のアドバイス

NEW

## 女性のためのエクササイズ教室

女性は一生涯の間に月経、妊娠、出産、更年期障害、体力低下などに伴い、色々な健康問題に悩まされることが多いかと思います。そのようなライフステージで起きる健康問題に対応できるような身体づくりを行っていきます。現在お悩みをお持ちの方のご参加もOKです！女性のお悩みに特化した理学療法士の講師が経験を活かしてアドバイスします！

| | |
|---|---|
| 対　象　者 | 一般女性（20代～50代） |
| 期間・日程 | 月 **1** 回　第 **2** 土曜日 |
| 時　　間 | 10時30分～11時30分 |
| 会　　場 | 杵築市B&G海洋センター会議室 |
| 参　加　費 | **500 円/回** |
| 定　　員 | **10** 名 |
| 講　　師 | 理学療法士　中村 妃与子<br>（ViPRライセンス認定インストラクター ） |
| 問 合 せ 先 | **中村 妃与子**（090-4773-5115） |

「走る」があなたを変えていく

NEW

## アスリートクラブ杵築

杵築市駅伝チームへの
加入となります

陸上競技の長距離を主軸に基礎体力向上を図りながら、走る楽しさに触れながら、体力や基礎的な運動技能の向上、健康の維持増進、自己記録の更新、精神力の強化等々、個人の目的や目標を走ることが大好きな仲間たちと一緒に走りませんか？そして、チームで、中・長距離種目の大会や駅伝大会にチャレンジしましょう！！

| | |
|---|---|
| 対　象　者 | 一般 |
| 期間・日程 | 毎週月曜日・水曜日 |
| 時　　間 | 18時30分～20時00分 |
| 会　　場 | 杵築市営総合運動場 |
| 参　加　費 | **3,000 円（年会費）**　※別途、スポーツ安全保険（任意） |
| 主な出場大会 | 大分県民スポーツ大会、国東半島駅伝大会、<br>大分県郡市対抗駅伝大会 |
| 問 合 せ 先 | **糸長 広輝**（090-7510-9397） |

ラテンのリズムに乗って楽しく体を動かして運動不足解消♪

NEW

## ZUMBA（ズンバ）教室

ZUMBAとはスペイン語で「お祭り騒ぎ」を意味しており、主にラテンの音楽を使用し、身体を動かし体力アップ、健康増進に効果的な世界的に大人気のダンスフィットネスです。リズムに合わせて楽しく体を動かし運動不足を解消しましょう♪

| | |
|---|---|
| 対　象　者 | 中学生以上 |
| 期間・日程 | 毎週火曜日 |
| 時　　間 | 19時30分～20時30分 |
| 会　　場 | 杵築市文化体育館ミーティング室 |
| 参　加　費 | **500 円/回** |
| 定　　員 | **30** 名 |
| 講　　師 | ZUMBAインストラクター　国松 智子<br>（日本フィットネス協会インストラクター） |
| 問 合 せ 先 | **国松 智子**（090-8223-5723） |

複数スポーツを楽しく♪中・長期的なスポーツプログラムが始動♪
スポーツを包括的に！High Performance&Progress

## マルチスポーツスクール

一人が複数スポーツを同時期に行うことで、動きのパターンが多くなり、体の使い方を学びながら運動能力の向上をはかることを目的に開催します。
ひとつのスポーツ種目に限らず、多種多様な競技や練習環境に参加することで、それぞれのスポーツで異なる体の部位や筋肉を鍛えることになるため、全身をバランス良く鍛えることができ総合的な運動能力の向上へとつながります。さぁ自分自身の隠れた才能・可能性を見つけよう♪

| | |
|---|---|
| 対　象　者 | 小学1年～6年生、中学生 |
| 期間・日程 | 各教室参照 |
| 時　　間 | 各教室参照 |
| 会　　場 | 各教室参照 |
| 参　加　費 | 【①セレクトパックシルバーコース】<br>月 **1,000** 円 × **3**ヶ月 ＝ **3,000** 円 × **4** 回<br>【②セレクトパックゴールドコース】<br>月 **2,000** 円 × **3**ヶ月 ＝ **6,000** 円 × **4** 回<br>※4月、7月、10月、1月に支払い<br>※別途、スポーツ安全保険代 |
| 種　　目 | ①月2回、②月4回、下記のお好きな教室に参加可能<br>陸上、ダンス、バドミントン、合気道、K-POPダンス、ZUMBA、<br>スローモーションウォーキング、書道 |
| 注意事項 | ひと月に同一種目への2回参加は不可（同一種目への参加はひと月1回まで）<br>参加するスポーツ種目につきましては、前月20日までにご連絡をお願いします。<br>（例：4月教室＝3月20日までに連絡） |
| 問 合 せ 先 | **岩尾 雅弘**（090-8839-6717） |

# 杵築市総合型地域スポーツクラブ NPO法人 虹

当法人は、地域住民の皆様に対して、スポーツ・文化活動に親しむことができる環境を整え、地域の宝である子どもたちの生涯スポーツへの基盤形成や心身の健康の保持増進、それぞれの目的に合わせた継続的なスポーツ・文化活動の提供を行います。
これらの活動を通して、青少年の健全育成、地域住民相互の親睦、地域コミュニティの推進及び新しい地域社会の実現に寄与することを目的としています。

希望を叶える。希望をつなぐ-KITSUKI Jr AC Since2015-

## 陸上教室

陸上クラブ
『きつきジュニアＡＣ』への加入となります

ジョギング、短距離走、走幅跳、リレー、中長距離走、駅伝など、年間を通して、さまざまな走りに取り組みます。日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ及び短距離・中距離・長距離それぞれ専門の指導者が各種トレーニングを行いながら陸上の競技力向上をめざします。また、プレイヤーズセンタードを掲げ、選手はもちろん、選手を支えてきたたくさんの人たちも喜びや笑顔、幸せを感じられるような環境づくりをめざします。

**期間・日程** 毎週水曜・金曜日　※月に2～4回、不定期で強化練習あり

**コース**
① **体力向上（通常）コース**
学年ごとにそれぞれの年代に必要なトレーニングを実施します。
② **競技力向上（競技）コース**
競技力向上を目的としたトレーニングを実施します。
※短距離1年生以上、長距離5・6年生以上の希望選手対象です。
※小学生ブロック、中学生ブロックで練習を行います。

**時間**
水曜日：17時30分～19時00分
金曜日：18時00分～19時30分
強化練習日（不定期）：17時30分～19時15分

**会場**
水曜日：杵築市営総合運動場
金曜日：杵築市営山香グラウンド
強化練習日（不定期）：杵築市営総合運動場
または杵築市営山香グラウンド
※天候等の都合により練習場所の変更あり

**参加費**
**※参加費の支払いは3ヶ月毎の前払いとなります。**
**支払い月：4月、7月、10月、1月**
**【小学生・中学生】**
**週 1 回**（水曜日または金曜日）
月 **2,000** 円（スポーツ安全保険代込）
※兄弟姉妹部員については、2人目 1,500円、3人目から 1,000円
**週 2 回**（水曜日・金曜日）
月 **2,500** 円（スポーツ安全保険代込）
※兄弟姉妹部員については、2人目 2,000円、3人目から 1,500円
**週 3 回以上**　**※中学生対象**
月 **3,000** 円（スポーツ安全保険代込）
※兄弟姉妹部員については、2人目 2,500円、3人目から 2,000円
**【高校生】**
年会費 **3,000** 円　練習 1 回につき 100 円
※室内練習場使用時は別途 110 円
※別途、スポーツ安全保険代

**問合せ先** **岩尾 雅弘**（090-8839-6717）

ゆっくりまっすぐ歩くことで身体の歪みを整える

## スローモーションウォーキング

「正しく歩くことで、身体は良い方向へ改善していく」という考え方のもと、実践・開発してきた歩行法です。スポーツの前に、健康のために、何かを始める前に、スローモーションウォーキングで体幹を鍛えて姿勢改善や怪我のしにくい身体づくりをめざします。

**対象者**
① **一般クラス**：高校生、一般
② **親子クラス**（祖父母と孫も可能）：小学生以上

**期間・日程**
① 毎月第 **2・4** 水曜日（月2回）
② 毎月第 **1・3** 水曜日（月2回）

**時間** 18時00分～19時00分

**会場** 杵築市文化体育館２階エレベーターホール

**参加費** ① 月 **2,000** 円 ② 月 **3,000** 円
※別途、スポーツ安全保険代

**定員** ① **15** 名 ② **5** 組（10名）

**講師** 自律矯正歩行協会インストラクター　永松 可奈子
（引き寄せ子育て協会認定講師）

**問合せ先** **永松 可奈子**（090-7986-2011）

四季折々を目と心で書く

## 書道教室

硬筆毛筆の基礎をしっかりとおさえ、作品制作を行います。
ご要望にそった取り組みも可能ですので、一緒に『書』を学んでみませんか？

**対象者** 5歳児（年長）、小学生、中学生

**期間・日程**
山香中央公民館：毎月第1・3月曜日
きつき生涯学習館：毎月第1・3木曜日
※会場の都合により日程変更の場合あり

**【初回開催日】**
山香：4月7日
杵築：4月10日

**時間** 16時30分～18時30分
※夏休み中など、時間変更の場合あり

**会場** 山香中央公民館、きつき生涯学習館

**参加費** 月 **2,000** 円　※別途、スポーツ安全保険代

**準備物** 筆記用具、毛筆セット
※希望者には、紙や墨等の道具を実費にて準備します

**定員** 各会場 **10** 名

**講師** 岡嶋 恵芳

**問合せ先** **岡嶋 恵芳**（090-2082-7806）

新しい自分が動きだす

## バドミントン教室

バドミントンを通してスポーツに親しむきっかけづくり、体を動かす楽しみや仲間とスポーツをする喜びを感じながら、教室を通してスポーツをする機会を提供することで健康増進に寄与する。また、心技体の強化を目指すと共にスポーツを通じて人として大切な人間形成を磨く場としての環境づくりに取り組みます。

**対象者** 小学1年～6年生、中学生、高校生、一般
※中学生のみ要相談

**期間・日程** 毎週水曜日

**時間**
小学生：18時00分～19時30分
高校生・一般：19時00分～21時00分

**会場** 杵築市文化体育館

**参加費** 小学生：月 **2,000** 円、高校・一般：1回 **500** 円
※別途、スポーツ安全保険代

**定員** 小学生：**20** 名、高校生・一般：制限なし

**講師** 日本スポーツ協会公認バドミントンコーチ1　阿南 和宏

**問合せ先** **阿南 和宏**（090-9480-4549）

稽古を通じて自分を高める!!

## 合気道教室

『合気道杵築サークル』への
加入となります

合気道は、相手の力に逆らうことなく、相手の力を利用して、相手を制する武道です。稽古を通じて、心身を鍛錬し自分を高めていくことを目的としているため、試合や競技はなく、勝敗を競うことはありません。合気道の効果は、護身術や怪我をしないための受け身の技術だけでなく、全身運動によるストレッチ効果やストレス発散、腹式呼吸による精神の安定等、心身の健康にも最適です。

**対象者** 小学1年生～6年生、中学生
高校生は一般道場生として加入

**期間・日程** 毎週水曜日

**時間** 19時00分～20時00分
※一般部は20時00分～21時00分

**会場** 勤労者体育センター

**参加費** 月 **1,000** 円　※別途、スポーツ安全保険代、昇級昇段審査料

**定員** **15** 名

**講師** 阿南 雅希

**問合せ先** **阿南 雅希**（090-9311-3527）

杵築市文化体育館がジュラシックパークに!?

## きっずサウルス

幼児の「遊び」は学びの基礎となる好奇心・探求心を育み、他者と関わることによってコミュニケーションを体得します。この「遊び」を楽しみながら、頭を使い、体を動かし、他者との関わり、さまざまなことを遊びのなかで吸収しながら学ぶことを目的とした自由な遊び場「きっずサウルス」はじまります。ぜひ、お子さんと一緒にご参加ください。

**今年度は木曜日開催！**

**対象者** 0歳～4歳【令和3年4月2日生～】

**期間・日程** 毎月第 **2** 木曜日（月1回）
※8月、9月は熱中症予防のため実施しません
※会場の都合により変更の場合あり

**時間** 14時00分～17時00分

**会場** 杵築市文化体育館２階エレベーターホール

**参加費** 1回 **100** 円

**内容** ジャングルジム、ボールプールなど

**問合せ先** **藤原 糸乃布**（090-9078-1164）

プレ・ゴールデンエイジ期に多彩なアクティビティ♪

## キッズアカデミー

日本スポーツ協会公認陸上競技コーチやジュニアスポーツ指導員、各種目専門の指導者が年間を通して様々なスポーツ種目の指導を行い、わくわく、どきどき、ハラハラする体験を行います。

**対象者** 5歳～6歳（小学生未満）
【平成31年4月2日 ～ 令和3年4月1日生】

**期間・日程** 隔週水曜日（月2回）

**時間** 18時00分～19時00分

**会場** 杵築市B&G海洋センター 他

**参加費** 月 **1,000** 円　※別途、スポーツ安全保険代

**定員** **20** 名

**問合せ先** **岩尾 雅弘**（090-8839-6717）

誰でも気軽に始められる。可能性は無限大!!

## アーチェリー教室

日本スポーツ協会公認アーチェリーコーチがアーチェリー人口の普及とジュニア育成を目的として開催します。

**対象者** 小学4年生～高校1年生

**期間・日程** 毎週土曜日

**時間** 16時00分～17時00分

**会場** 杵築市弓道場奥のアーチェリー場

**参加費** 月 **3,000** 円（初回のみ防具代として10,000円）
※別途、スポーツ安全保険代

**定員** **10** 名

**講師** 日本スポーツ協会公認アーチェリーコーチ
（佐藤 伸吾、村岡 馨、吉田 真也）

**問合せ先** **吉田 真也**（080-1796-6855）

プロスポーツトレーナーがあなたのクラブに！！

## プロスポーツトレーナー派遣事業

「心技体」という言葉に表されるように、スポーツの分野において身体のコンディションを整えることは非常に重要なことです。選手のケガ予防および再発予防、トレーニング方法や健康管理など、チーム（個人）でお困りのことはありませんか？各選手がより良いコンディションを整え練習や試合に臨めるようにアドバイス（指導）、育成（モチベーションアップ）、怪我の予防など、各々のスキルアップを目的としてプロスポーツトレーナーを派遣します。

**対象者** 杵築市在住の競技スポーツチームまたは個人
健康のために運動をしたいチーム・個人も可

**期間・日程** ご希望に合わせて応相談

**時間** ご希望に合わせて応相談

**会場** 練習をされている会場など

**内容** メディカルチェック（柔軟性チェック、ケガ（再発）防止チェックなど）、ストレッチ（メンテナンス）指導、体力・身体機能・筋力トレーニングを高める指導、セルフテーピング指導、その他（ご希望に合わせて内容調整可能です）

**参加費** チーム（団）1人1時間：**1,300** 円（10名程度）
※10名未満の場合は、応相談
個人（パーソナル）1時間：**6,000** 円

**講師** 理学療法士　中村 妃与子
（ViPRライセンス認定インストラクター ）

**問合せ先** **中村 妃与子**（090-4773-5115）

身体全体で音を楽しむ、心を育てる

## ダンス教室

ダンスを通じて健全な身体と心の育成をめざします。どのスポーツにも共通するリズム感の育成を行い、情操性・協調性・忍耐力を養います。日本女子体育大学で舞踊学を学んだ指導者によるレッスン♪

**対象者** 小学1年生～6年生 ※兄弟姉妹のみ幼児（5・6歳）可

**期間・日程** 毎月第４日曜日【月1回】
※会場の都合により、日程、時間に変更の場合あり

**時間** 17時00分～18時00分

**会場** 杵築市文化体育館ミーティング室

**参加費** 1回 **500** 円　※別途、スポーツ安全保険代

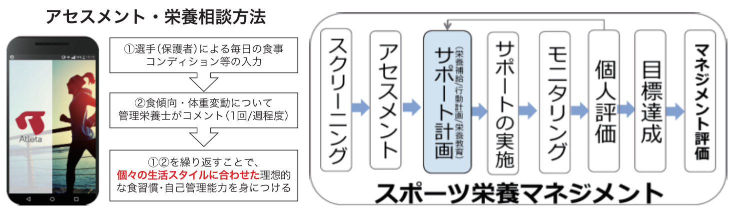
**定員** **25** 名

**講師** 首藤 貴子　※講師は変更になる場合があります

**問合せ先** **藤原 糸乃布**（090-9078-1164）

スポーツ栄養士があなたの専属栄養士に!!

## スポーツ栄養マネジメント




スポーツ医科学の専門的知見から、競技活動やトレーニング、コンディショニングに必要な栄養摂取、健康管理の知識の提供や、栄養バランスの取れた献立の提案等を行うことで、スポーツ医科学の理論に基づいた栄養学的側面から選手の栄養管理を強化し、パフォーマンス向上を図ること、並びに、年間（シーズン）を通してベストパフォーマンスが発揮できるようにスポーツ活動をサポートします。NPO法人虹専属のスポーツ栄養士が競技力の向上やスポーツ障害予防、未病改善及びトップアスリートの育成につなげることを目的として開催します。

**対象者** 小学4年～6年生、中学生、高校生

**方法** アプリを使用した毎日の食事記録を元にスポーツ栄養士がコメントや評価を行い、栄養相談ができる（月2回程度）

**期間** 令和6年4月1日～令和7年3月31日

**会場** 基本的にSNS（アプリ）での相談となります

**参加費** 月 **2,000** 円 × 6 ヶ月 ＝ **12,000** 円 × 2 回
※半期（6ヶ月 ＝ 4月・10月払い）又は年間先払い 24,000 円
※NPO法人虹会員以外の方は、別途、登録料 2,000 円（初回のみ）

**定員** **10** 名

**講師** 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士　吉良 明代

**問合せ先** **岩尾 雅弘**（090-8839-6717）

それぞれのライフシーンに応じた生きるための食事（栄養）をマネジメント♪

## 2025スポーツ栄養学セミナー

パフォーマンスを最大限に発揮するため、「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するのか」。スポーツ医科学を駆使した理論（エビデンス）に基づいた栄養学の基礎知識や、最新の情報等を学び、常日頃からの食事への意識力向上に繋げ、スポーツ活動における外傷・障害の予防及び大会で最大限能力を発揮することができること、質の高いトレーニングを継続して実施できること、競技を長く続けられるようにするための栄養学についての研修講座を開催します。

**対象者** 小学生、中学生、高校生とその保護者、一般
※どなたでも参加可能です。

**期日** 令和7年**6月**の土曜日（日にちは未定）
**12月**、令和8年**2月**の第3水曜日

**時間** 18時00分～19時00分

**会場** 杵築市B&G海洋センター会議室

**内容**
6月：スポーツ栄養と調理実習
12月：疲労回復に効果的な栄養素や食事
－疲労からのリカバリー－
2月：コンビニ食品のレシピ
－アスリートのコンビニ飯－

**参加費** 1回 **500** 円（NPO法人虹特別料金）

**定員** **15** 名

**講師** 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 吉良 明代

**問合せ先** **岩尾 雅弘**（090-8839-6717）