

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。

格闘フィットネス、体験せよ!!

コンバットフィットネス **NEW!**

キックボクシング、空手、テコンドーなどの格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて行う全身有酸素運動です。
あなたの魂が、踊ります!!

対象者	一般
期間・日程	月1回 木曜日 ※開催日は、SNS等で事前告知を行います。
時間	19時00分～20時00分 ※教室終了後、文化体育館トレーニング室（1時間以内）の利用ができます。
会場	杵築市文化体育館2階エレベーターホール
参加費	500円/回
定員	20名
講師	酒井 健太
問合せ先	酒井 健太 (090-5478-5578)

サッカーを通して心身の健全な育成と技術向上をめざします!

サッカー教室

日本サッカー協会公認コーチが各種トレーニングを行い、年間を通して協会主催大会をはじめとする各種大会に出場します。
サッカーを通してクラブ員の心身の健全な育成と技術向上、及び会員相互、コーチ陣との親睦を図ることを目的として活動します。

対象者	中学生
期 日	土曜日等休日
時 間	9時00分～11時30分
会 場	市内中学校グラウンド
参加費	月 2,000円
資 格	JFA公認C級コーチ
問合せ先	宮原 雄一 (090-2580-1626)



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)



マットピラティスを用いた女性のためのボディメイク

骨盤底筋&美尻トレーニング **NEW!**

年齢やライフステージの変化により低下しやすい骨盤底筋と、姿勢・歩行・下半身の安定に欠かせないお尻の筋肉にアプローチする、女性の身体に特化したトレーニングプログラムです。マットピラティスの要素を取り入れ、『呼吸』、『体幹の安定』、『骨盤の正しい位置』を意識しながら、無理なく・安全に身体を動かします。
筋力トレーニングが苦手な方や、運動からしばらく離れていた方でも参加しやすい内容で、『鍛える』だけでなく正しく使える身体づくりを目的としています。

対象者	一般女性 ※運動初心者・40代以降の方も歓迎!
期間・日程	月1回 毎月第3土曜日or日曜日
時間	10時00分～11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	後藤 美緒
問合せ先	後藤 美緒 (090-8918-4646)

骨盤底筋を意識して使うことで期待できる効果

- ✓尿もれ予防
- ✓姿勢改善
- ✓下半身の安定
- ✓ヒップラインの引き上げ
- ✓日常動作の楽しさ

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。さあ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セレクトバックシルバーコース】 月 1,000円 × 3ヶ月 = 3,000円 × 4回 【②セレクトバックゴールドコース】 月 2,000円 × 3ヶ月 = 6,000円 × 4回 ※4月、7月、10月、1月に支払い ※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
陸上、ダンス、バドミントン、合気道、K-POPダンス、ZUMBA、スロ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）
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。
（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)



『思い描く未来へ』

自分だけの彩りを』

杵築市総合型地域スポーツクラブ



NPO法人 虹
Not-for profit Organization

参加者募集

Instagram



X (旧 Twitter)



Facebook



website



希望を叶える。希望をつなぐ。

陸上教室 陸上クラブ 『きつきジュニアA C』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、プレイヤーセンターを掲げ、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	口座振込 ※①一括納入、②半期納入、③1/4期納入 ※ 振込手数料は振込人のご負担にてお願いします。 【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）

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。

対象者	0歳～4歳【令和4年4月2日生～】
期間・日程	毎月第 2 水曜日（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	無料
内容	ボールプールなど
問合せ先	藤原 糸乃布 （090-9078-1164）

フレ・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 【杵築市連携事業】

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） 【令和2年4月2日～令和4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）

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？

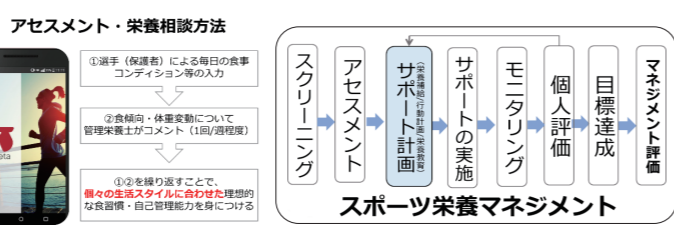
対象者	4歳児（年中）～小・中学生
期間・日程	山香中央公民館：毎月 隔週 月曜日 きつき生涯学習館：毎月 隔週 木曜日 ※会場の都合により日程変更の場合あり
時間	16時30分～18時30分 ※夏休み中など、時間変更の場合あり
会場	山香中央公民館、きつき生涯学習館
参加費	月 2,000 円 ※別途、スポーツ安全保険代
準備物	筆記用具、毛筆セット ※希望者には、紙や墨等の道具を実費にて準備します
定員	各会場 10名
講師	岡嶋 恵芳
問合せ先	岡嶋 恵芳 （090-2082-7806）

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し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～20時30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）

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、スポーツ医学的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8年4月1日～令和9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）

家の中で1日たった5分だけ！姿勢改善運動！

スローモーションウォーキング

あなたのカラダにとって、正しい姿勢・歩き方、考えてみたことはありますか？みんなで一緒に、楽しくカラダの土台（足・体幹・姿勢）を自分の力で整えていきましょう。親子教室では、親子で向き合える特別な時間に、遊びながら姿勢改善をめざしています。

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（上がる自分学校このかがやき 講師）
問合せ先	永松 可奈子 （090-7986-2011）

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）

誰でも気軽に始められる。可能性は無敵大!!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～中学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）

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

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
対象者	小学生～高校生
期間・日程	毎週金曜日
時間	初級クラス：17時00分～18時00分 応用クラス：18時00分～19時00分
会場	杵築文化体育館ミーティング室
参加費	口座振込 ※①一括納入、②半期納入、③1/4期納入 ※振込手数料は振込人のご負担にてお願いします。 初級クラス：月 2,500 円 応用クラス：月 3,000 円 初級＋応用：月 4,500 円 ※別途、スポーツ安全保険代
定員	20名～25名 （先着順）
講師	永尾 リイナ（RIINA）
問合せ先	永尾 リイナ （080-3180-1720）

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、昇給昇段審査料
定員	15名
講師	阿南 雅希
問合せ先	阿南 雅希 （090-9311-3527）

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♪ 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て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（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）

「走る」があなたを変えていく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・木曜日
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、大分県都市対抗駅伝大会
問合せ先	糸長 広輝 （090-7510-9397）

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

杵築コレオ （振り付け） ※ ダンス経験者向け	
対象者	小学生～一般
期間・日程	金曜日（月2回） 19時00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	月 3,500 円 ※別途、スポーツ安全保険代
定員	20名 前後（先着順）

Mail：dancingriina0824@gmail.com
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。）