



詳しくは公式SNSでチェック！



Facebook



X  
(旧Twitter)



LINE  
友だち追加は  
こちらから



## 10月の行事予定 (大会等の開催の有無や時間は 各連盟にご確認ください。)

開催日	大会	時間	主催
10月4日	香川県高等学校新人柔道大会監督会議	15:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
10月5日	香川県柔道連盟講習会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
10月6日	讀賣旗争奪柔道大会	8:00~17:00	高松柔道協会
10月12日	小西杯弓道大会	9:00~17:00	高松市弓道協会
10月13日	第56回県下勤労者弓道大会	9:00~17:00	香川県弓道連盟
10月14日	令和6年度スポーツの日施設開放事業	9:00~16:00	香川県立武道館
10月19日	中四国学生合気道演武大会	9:00~17:00	中四国合気道連盟
10月20日	第4回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
10月25日	高松地区中学校新人柔道体育大会監督会議	15:00~17:00	高松市中学校体育連盟
10月26日・27日	弓道地域社会武道指導者研修会	9:00~17:00	(公財)日本武道館 香川県弓道連盟

# 教室参加者募集



指定管理者「四電工・シンコースポーツグループ」

## 1 リラックスヨガ(月)



ヨガを行うことで身体のゆがみを矯正し、体質改善にも効果があります。

開催日 月曜日  
13:00~14:00  
講師 林 ゆう子

3,200円/月4回

## 2 楽しく若返りチェアエクササイズ



イスを使うことで膝への負担を軽減し、股関節の動きをスムーズにします。腰痛・肩まわりの動きを改善。やさしいストレッチとトレーニングで楽しく動く身体を目指します。

開催日 水曜日  
12:30~13:30  
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

## 3 リラックス整体



ストレッチを行うことで疲れている筋肉を回復させます。身体をリセットさせる教室です。

開催日 水曜日  
15:30~16:30  
講師 藤田 洋一

3,200円/月4回

## 4 健康美リンパストレッチ



正しい方向にリンパを流し、細胞や免疫力の活性化を図ります。筋膜リリースで身体全体をほぐし、整え、代謝のよい柔軟な美姿勢を目指します。

開催日 木曜日  
13:30~14:30  
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

## 『スポーツの日』施設開放事業

主催：指定管理者「四電工・シンコースポーツグループ」

※武道経験者ならどなたでも参加できます。

用具は各自でご準備ください。



10月14日(月) 9:00~16:00

- ◎柔道 9:00~11:00 自由練習
- ◎剣道 9:00~10:00 基本練習  
10:00~11:00 合同練習
- ◎弓道 9:00~12:00 自由練習  
13:00~16:00 自由練習

- ◎なぎなた 14:00~15:00 合同練習  
15:00~16:00 自由練習
- ◎空手道 11:00~12:00 基本練習  
12:00~13:00 合同練習
- ◎合気道 13:00~15:00 合同練習  
15:00~16:00 自由練習

## 交通機関のご案内・各種お問い合わせ

香川県立武道館 TEL 087-821-5125 (代表)

FAX 087-802-3118

ホームページ <http://www.taiikukan.jp/>

### 武道館個人利用料金

#### ■定期券

●一般		●生徒&高齢者	
1カ月	490円	1カ月	370円
3カ月	1,250円	3カ月	930円

#### ■1回券

●一般	80円
●生徒&高齢者	60円
●身障者	障害者手帳提示で無料
●弓道具	80円



### ■ことでんバス朝日町線

「県立武道館」下車徒歩1分

### ■まちなかループバス

「高松けいりん場」下車徒歩1分

### ●香川県立武道館

〒760-0066

高松市福岡町1-5-5