

スポーツライフ&サポート

新型コロナウイルス対策について

香川県立武道館では、今後も新型コロナウイルスの警戒レベルに沿った感染防止対策を行ってまいります。

ご利用者される皆様には不自由をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

現在のご利用のルールは状況に応じて対応しておりますので、詳しくは当ホームページ (<https://www.taikukan.jp/>)

及びTwitter (<https://twitter.com/kataiiku>) をご覧いただくか、武道館までお電話でお問合せください。

3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
3月5日	香川県剣道合同稽古会・女子強化事業	9:00~17:00	香川県剣道道連盟
3月12日・13日	四国地区弓道特別臨時中央審査	(12日)9:00~21:00 (13日)8:00~17:00	香川県弓道連盟
3月19日	全国少年柔道大会香川県予選	8:00~17:00	香川県柔道連盟
3月20日	なぎなたジュニア強化練習会	9:00~17:00	香川県なぎなた連盟
3月21日	合気道審査会	13:00~17:00	香川県合気道連盟
3月27日	香川県なぎなた連盟理事会	9:00~12:00	香川県なぎなた連盟
3月27日	香川県合気道連盟講習会	13:00~17:00	香川県合気道連盟

教室参加者募集



1 健康増進プログラム (全8回)



健康寿命延伸を目的に自立体力の向上を図ります。また自立体力測定を行い、日常生活の体力を見える化させます。

若干名募集

4,000円/全8回
1回参加 700円

講師：篠原 慶太

開催日：月曜 9:00~10:00

2 生活筋力向上ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



ストレッチ・体幹トレーニング・リラクゼーションなどをゆっくりとした大きな動きで生活筋力アップに効果が期待できます。

若干名募集

1,760円/月4回
1回参加 600円

講師：藤田 洋一

開催日：火曜 10:00~11:00

3 機能改善脳トレ運動



ウェーブリング・青竹・ボールなどを使い、脳トレとトレーニング・ストレッチをします。身体の機能を改善し、体力アップを図ります。

若干名募集

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：火曜 15:30~16:30

4 いきいき元気体操



日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。

若干名募集

1,560円/月4回
1回参加 600円

講師：田淵 裕二

開催日：水曜 9:00~10:00

5 楽しくチェア運動



椅子に座っての楽しく運動で、体力・筋力アップ!元気で動けるからだづくりを!

若干名募集

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：水曜 12:15~13:15

6 大人のためのストレッチ (筋膜リリース)



ウェーブリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、ストレッチで柔軟性を高めます。

若干名募集

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：木曜 13:15~14:15

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.taikukan.jp/>

Twitter <https://twitter.com/kataiiku>

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