

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.taiikukan.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。

4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
4月2日	高松合気会役員会	15:00~17:00	高松合気会
4月3日	香川県弓道連盟総会・第42回森崎杯弓道大会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
4月9日	県下高校柔道強化大会(総体シード決め)	8:00~13:00	香川県高等学校体育連盟
4月9日	高松柔道協会「形」講習会	13:00~17:00	高松柔道協会
4月10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
4月16日	香川県合気道連盟役員会	15:00~17:00	香川県合気道連盟
4月17日	香川県柔道連盟審判講習会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
4月23日	東讃高校弓道大会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
4月24日	香川県なぎなた公認審判員研修会 香川県なぎなた連盟総会	9:00~16:00	香川県なぎなた連盟
4月29日	香川県なぎなたジュニア強化練習会	9:00~13:00	香川県なぎなた連盟
4月30日	高松柔道強化練習	9:00~13:00	高松柔道協会

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため 武道教室は中止とさせていただきます。

教室参加者募集



1 健康増進プログラム (全8回)



若干名募集

5,600円/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。

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



若干名募集

2,400円/月4回

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。

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



若干名募集

2,880円/月4回

ウエーブリング・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。身体機能を改善し、体力アップを図ります。

講師：藤田 摩理
開催日：火曜 15:30～16:30

4 いきいき元気体操



若干名募集

2,400円/月4回

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。

講師：田淵 裕二
開催日：水曜 9:00～10:00

5 楽しくチェア運動



若干名募集

2,880円/月4回

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！

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)



若干名募集

2,880円/月4回

ウエ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。

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.taiikukan.jp/>

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

武道館個人利用料金

■定期券

●一般

1カ月 490円

3カ月 1,250円

●生徒 & 高齢者

1カ月 370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



■ことのでんバス朝日町線

「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