

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	毎月第1・3土曜日（月2回） ※会場の都合により日程変更の場合あり
時間	山香中央公民館：9時00分～11時00分 きつき生涯学習館：13時00分～15時00分
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、岡嶋 樹堂
問合せ先	岡嶋 恵芳（090-2082-7806）



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♪

2024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、平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6年5月、7月、12月、令和7年2月の第3水曜日 （年4回）
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	5月：スポーツ選手の食事 （成長期に必要な栄養摂取と食事計画） 7月：水分補給と熱中症対策 12月：試合前の食事の摂り方 2月：筋力・体力向上の食事 （パフォーマンスを高める食事）
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）

お子さんと過ごせる大切な時間のなかにスポーツを♪

子育てママのためのエクササイズ & ワークアウト教室

妊娠・出産～子育て期の運動不足から基礎代謝量が低下し、さまざまな健康リスクが起りやすくなる可能性があります。そこで、基礎代謝量を増やすために、運動によって筋力を維持することを始めてみませんか？健康の維持・増進を目的とした運動はもちろん、おうちで気軽に始められるワークアウトとワークアウト前後におすすめのメニューも提供します。

対象者	子育て中の女性（お子さんと参加可）
期間・日程	月 1 回 第 1 月曜日
時 間	14時00分～15時00分
会 場	杵築市B&G海洋センター会議室
内 容	身体チェック（柔軟性、筋力など）、エクササイズ、ワークアウト
参加費	1,000 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	岩尾 雅弘（090-8839-6717）

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	宗近中学校武道場
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）

複数スポーツを楽しむ♪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セレクトパックシルバーコース】 月 1,000 円 × 3 ヶ月 = 3,000 円 × 4 回 【②セレクトパ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、 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） 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）

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ニング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ニング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	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
Not-for profit Organization

参加者募集

Instagram



X (旧 Twitter)



Facebook



Home Page



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。

KITSUKI Jr AC -10th Anniversary year 2024- 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。
※ユニフォーム購入必須

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 【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）

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 30 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）

スポーツライフをトータルサポート！
きつきジュニアAC10周年記念パッケージが登場!!

Jrアスリートトータルサポートパック （陸上+トップアスリートチャレンジ+スポーツ栄養マネジメント）

陸上の練習に加えて、スポーツ医学の専門的知見からのメディカルチェック&フィジカルトレーニング+スポーツ栄養士による食事・栄養評価と相談で、あなたのスポーツライフをトータルでサポートする2024年度限定のアプリセットパッケージです!!

対象者 小学4年生～6年生、中学生

パック内容 陸上：毎週水曜日または金曜日
トップアスリートチャレンジ
：月1回（第2水曜日）
スポーツ栄養マネジメント
：SNS（アプリ）での食事入力・相談

参加費 4,500 円 × 2 ヶ月 = 9,000 円 × 6 回
※4月、6月、8月、10月、12月、2月に支払い

注意事項 陸上練習に週2回（水・金）参加する場合は、
+500円（5,000円）、週3回以上参加する場合は、
+1,000円（5,500円）が必要です。

問合せ先 岩尾 雅弘（090-8839-6717）

杵築市から世界への1歩がはじまる!! 【杵築市連携事業】 トップアスリートチャレンジin杵築市

それぞれの選手が持っている力を引き出す事を目的として、医学的・科学的見地から多面的に捉える為のメディカルチェックを実施し、データのフィードバック、トレーニング指導を実施します。メディカルチェックを通して、
① 選手個人の身体特性の数値化・可視化
② スポーツ障害・外傷リスクの確認（ケガにつながる要因の明確化）
③ 弱点・強化ポイントを明確化
していき、各問題点に対するの対処方法・トレーニング方法をお伝えします。定期的なメディカルチェック（身体機能チェック）、段階的な指導を実施し、トレーニング効果の判定を行う事でケガをしない体づくり、競技力向上を同時に達成する事が出来ます。自分の身体能力を把握して、2024年トップアスリートへのチャレンジをはじめよう！

対象者 小学4年～6年生、中学生

期間・日程 毎月 1 回（第2水曜日）
※会場等の都合により変更の場合あり

時間 18時30分～19時30分

会場 杵築市文化体育館

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
※別途、スポーツ安全保険代

定員 20 名

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 岩尾 雅弘（090-8839-6717）

陸上競技の裾野の拡大と育成の土壌を育む

ジュニア強化練習会

日本スポーツ協会公認陸上競技コーチ（JAAF公認ジュニアコーチ）や元実業団で活躍した指導者が、陸上競技の裾野の拡大と育成の土壌を育みながら、陸上の競技力向上を目的とした練習を行います。

対象者 小学4年～6年生、中学生

期間・日程 月 1 回：土曜日

時間 9時00分～12時00分

会場 杵築市営総合運動場

参加費 1回 200 円 または年間先払い 1,000 円

問合せ先 岩尾 雅弘（090-8839-6717）

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 【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、ときどき、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30年4月2日～令和2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）

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 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2年4月2日～】

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 年会費 1,000 円（スポーツ安全保険代込）

内容 ボールプールなど

問合せ先 藤原 系乃布（090-9078-1164）

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
（引き寄せ子育て協会認定講師） 永松 可奈子

問合せ先 永松 可奈子（090-7986-2011）

新しい自分動きだす 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～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）

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～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 佐藤 伸吾（090-3017-9164）

子どもの独創性、創造性を育てる!!

きっずサウルス「ステップ教室」

自由な遊び場「きっずサウルス」にさらなる遊びを取り入れた「ステップ教室」が新登場♪

独創性、創造性を育てる遊び、子どもの「やってみたい」「遊んでみたい」という気持ちから「自分ができる」という有能感や自発力を高めることをサポートします。遊びの中の発達段階で必要な機能を獲得していきましょう♪

対象者 2歳～4歳【令和2年4月2日～令和4年4月1日】

期 日 6 月、10 月、2 月の第2水曜日

時 間 16時30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 300 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 藤原 系乃布（090-9078-1164）

