

南九州市みんなの運動応援リスト

1. 貯筋運動 (P1)
2. 南九州スポーツクラブ (P2)
3. えい中央温泉センター (P3)
4. ウォーキングコース (P4~6)
5. 夜間ウォーキングの際の注意点 (P7)



公民館講座（まちづくり推進課）やヨガ・ピラティス講座（南九州市スポーツ協会）も募集しています。詳しくは、各担当へお問合せください。

南九州市 福祉健康課 健康推進係

R8年6月発行



貯筋運動の自主グループ・高齢者サロンをご紹介します♪



穎娃地域

自治会	グループ名
上大久保	ひまわり会
木之元	木のめ会
馬渡	馬渡女子会
馬渡	だんだん馬渡
新牧	新牧女子会
次下	なでしこ会
南組	気軽に語ろう会
高取	なかよし会
春向	はいから会
山脇	いんもそサロン
伊瀬知	天神会
佃	正ブ田会
大川	大川サロン
福留	ふく福会

川辺地域

自治会	グループ名
永田西	湯穴のほたる
古市	よいやんせおいじ釜
宮小路・宮中福良	宮キラリ会
古殿上・下	おじゃったもんせ
中の後	つくし会
下里	下里キラリ会
清水	桜友遊会
木場田	木場田元気会
馬場	ジジ・パバ会
田畑・馬場・下之口	下之口元気会
下之口	くろめ会
佐々良下	なでしこ会
今村	ちょんのんもそ会
新町	新町なかよし会
田部田六丁	たんぼぼ会
諏訪下	諏訪下あざみ会
平山下	にこにこサロン
平山中	わかば会
川原町	シャベリ場
川原	どんぐりほのぼのサークル
本別府大久保	大久保きらり会
野間里・野間大久保	野間はつらつ会
仁之野	仁之野お楽しみ会
川原山・森山・諸妻・庭月野・打木谷	大谷健康づくりの会
上山田中福良	
高田中福良	
中の後・野崎	しあわせ会
宮下	茶じよか会
荒殿	さくらんぼ会
大倉野	大戸原キラリ会
佐々良上	佐々良ふれあい会
小河路・土喰	
屋敷平	笑話会
田の頭	
下山田西	下山田ひまわり会
中央一	おごじよ会

貯筋運動

自治会	穎娃
梶山	
高取	
雪丸	
馬渡	
次下	
南組	
上大久保	
福留	
加治佐	
大川	
中郡北	
中郡町	
打出口	
厚地	
新町	
中福良地区	
浮辺地区	
松山	
松ヶ浦	
西塩屋	
中渡瀬	
松ヶ浦コーラス	
東塩屋	
川原町	
平山下	
平山六丁	
永田西	
古市	
勝目地区	
上山田中福良	
高田地区	
本別府大久保	
深野木	
川原	
中の後	
宮	
小野	
清水	
神殿上	
古殿	
稲荷町 秋桜	
宮下	
松尾城	
田部田六丁	
今田	
荒殿	
佐々良上	
大倉野	



知覧地域

自治会	グループ名
問わない	中福良カラオケ交流会
中福良・穂上	中上歌おう会
上之町	上之町元気クラブ
大隣	すずめのお宿
西塩屋	西塩屋茶話会
ウッドタウン	ウッドタウンのカフェ
中郡町	中郡まち健康クラブ
厚地	やった分だけまるもうけ会
栢場	栢場げんきクラブ
中渡瀬	中渡瀬わくわくサロン
松ヶ浦	松ヶ浦なかよし会
東塩屋	東塩屋生き生き会
中郡北	きずな会
共親	共親サロン
松山	松山元気会
新町	新町おたのしみ会

現在南九州市では、**53**の貯筋運動グループが活動しています。
貯筋運動を毎日実施している人が多い団体は、筋肉が貯まって
成果がでていきます!! 毎日、続けることが大事です。

【問合せ先】南九州市役所長寿介護課地域包括ケア係
電話0993-56-1111



知覧: 東塩屋 生き生き会



川辺: 田部田六丁 若葉会



穎娃: 福留 ふく福会



川辺: 今田 若なる会



川辺: 荒殿 さくらんぼ会



川辺: 佐々良上 ふれあい会



川辺: 大倉野 大戸原キラリ会



穎娃: 加治佐 にこにこ会

エンジョイなぎなた


日本の伝統に
触れてみませんか？

- ① なぎなたの礼法・動作・リズムなぎなた楽しみましょう！
- ② 毎週月曜日 17:00～19:00 毎週金曜日 18:00～20:00
毎週土曜日（第3除く）8:30～12:00
毎月第2・4日曜日 8:30～12:00
※祝日は9:00～12:00で行います
- ③ 諏訪体育館。月・土曜日は川辺中武道館
- ④ 小学生～一般（初心者は金曜日で体験等）
- ⑤ 運動のできる服装・飲み物持参、道具は準備します



バレーボール教室


- ① 初心者向けの教室です。いつでも気軽に参加して下さい。
- ② 毎週火曜日 祝日休講 19:30～21:00
- ③ 高田小学校体育館
- ④ 小学生～一般
- ⑤ 体育館シューズ、運動のできる服装



弓道教室

- ① 弓道を通じて、心身の鍛錬してみませんか？
- ② 活動休止中。不定期開催

開催時にはクラブ公式LINE等でお知らせ致します。



だれでも学べる空手教室

- ① 初心者・経験者でもやさしく指導します！
- ② 毎週水曜日 17:30～20:30
毎週土曜日 12:00～14:00
- ③ 知覧武道館
- ④ 小学生～一般
- ⑤ 運動のできる服装、拳サポーター、すねサポーター



ソフトボール教室

- ① 初心者、経験者を問わず、だれでも気軽に参加できるスポーツです！
- ② 毎週月曜日 ※雨天中止、祝日休講
4月～11月・3月 19:00～22:00
※19:00～20:30（児童・生徒）
- ③ 高田小グラウンド
- ④ 小学生～一般
- ⑤ 運動のできる服装、グローブ持参




サッカー教室

- ① サッカー好き！みんな集まれ！
- ② 毎月第2・4木曜日 19:00～22:00
- ③ 清水小学校グラウンド
- ④ 小学生～一般（児童・生徒21時まで）
- ⑤ 運動のできる服装と運動シューズ ※スパイクは使用出来ません




太極拳教室

- ① ゆっくりとした動作で姿勢を正しく保つことにより、足腰をきたえられます。
- ② 毎週水曜日 14:00～16:00 祝日休講
- ③ 諏訪体育館
- ④ 小学生以上
- ⑤ 体育館シューズを持参してください



水泳教室(短期)

- ① 泳げない人も泳げる人もみんな集まれ！水泳が好きになるよ！
- ② 夏休み火曜日・木曜日 15:00～16:30
※詳しい日程は夏休み前に連絡
- ③ 川辺小プール
- ④ 小・中・高校生 ※幼児は保護者同伴
- ⑤ 水着・スイミングキャップ・ゴーグル



卓球教室

- ① 誰でも楽しめる教室です
- ② 毎週木曜日 19:00～22:00
- ③ 諏訪体育館
- ④ 幼児～一般（児童・生徒21時まで）
- ⑤ ラケットを持参してください ※初心者でも丁寧に指導します




おたっしや教室

- ① 日常生活に不安がある方も、参加することで自信が持てます。
- ② 毎月第1・3木曜日 10:00～11:30 祝日休講
- ③ 川辺保健センター
- ④ 65才以上の方
- ⑤ 運動のできる服装




パークゴルフ

- ① 初心者、経験者を問わずだれでも気軽に参加できます！
- ② 年中無休
- ③ 川辺ミニゴルフ内パークゴルフ場 ※県内でも数少ないコース
- ④ どなたでも
- ⑤ コース使用料が必要です（割引有り）
- ⑥ 道具は全て貸し出します



★出前教室を活用しよう！

対象人数：5～30人
受講料：5,000円（2時間程度）
内容：ニュースポーツほか
地域のみなさんが、スポーツに親しみ、スポーツの楽しさ、素晴らしさを体験できます。
詳しくは、事務局へお問合せください。



★イベント【予定】

8月：水泳認定会
10月：南九州市スポーツフェスタ
11月：ニュースポーツチャレンジ体験（かわなべ磨崖仏まつり）
3月：ふれあいフェスタ・階段レース

イベントでは通常より多くのポイントを進呈します！！

★クラブ年会費

※年会費は、会費+保険料となっています。

18歳以下	19歳以上	ファミリー
3,000円	4,000円	8,000円

★入会申込みについては、年間を通して受け付けております☆
※ファミリー会員は、ご家族での入会に限りです


- ① 会員申込書に必要事項を記入して事務局又は諏訪運動公園管理事務所へ年会費を添えてお申し込みください。
- ② 申し込み受付後に会員証とポイントカードを発行します。（ポイントカードは、継続して使用できます）

南九州スポーツクラブでの活動にあたって

- ① このクラブは、性別・年齢及び市内・外の誰でも参加できる会員制のクラブです。
- ② 入会すると自分の時間に合わせて、興味のある教室へ自由に参加できます。
- ③ 保険適用以外の安全管理や健康管理は、自己の責任となります。
- ④ 教室の中止や時間変更等の場合は、教室指導者からの連絡、または変更内容等を公式LINEアカウントで連絡します。
- ⑤ クラブホームページや公式LINEアカウントで教室の開催スケジュール、イベント案内、活動状況等について掲載していきますので定期的にチェックしてみてください。また、希望する会員へは、定期的に教室の開催スケジュールやイベント情報をメールで

★ポイントカード★

教室参加1回につき1ポイントが加算され、50ポイントで景品と交換できます
いろいろな教室に参加して、ステキなプレゼントをもらっちゃおう！



○会員証を提示することでどの教室にも参加できます。 ○児童・生徒の迎えは、教室終了5分前をお願いします（夜間は特に！）
○タオル・帽子・飲物は各自準備しましょう！ ○若干の内容変更を生じる場合があります。

【お問合せ先】南九州スポーツクラブ事務局（市教育委員会社会教育課内）
Tel：0993-56-1111 Fax：0993-56-5970

料金		備考
プール	大人 (12歳以上)	520円
	小人 (12歳未満)	310円 オムツが取れてから プール用オムツ不可
プール 回数券	大人 (12歳以上)	5,230円 11枚綴り
	小人 (12歳未満)	3,140円 11枚綴り
プールメイ ト会員券	1か月分	4,500円
スイミング スクール	入会金	4,000円
	週1回コース月会費	6,000円
	週2回コース月会費	7,000円
	選手育成 (週4日) コー ス	8,500円
セット 利用券	大人 (12歳以上) 1回	800円 浴場、プール トレーニング

開館時間・利用時間

施設	開館時間	利用時間	休館日
大浴場	通年	午前10時～午後9時	元日, 毎月第2・4月曜日 (祭日の場合は翌日)
プール	火～金曜日	午後1時～午後8時	毎週月曜日 12月28日～1月3日
	土, 日 祭日, 夏休み	午前10時～午後8時	5月～10月
	土, 日 祭日, 冬期	午後1時～午後8時	11月～4月

■ JR・バス JR 西額娃駅から徒歩 5 分
■ 自動車 鹿兒島市内から 1 時間 30 分
 JR バス西額娃下車徒歩 5 分

えい中央温泉センター

鹿兒島県南九州市額娃町牧之内2890
TEL 0993-36-3715 FAX 0993-36-3716
<http://eionsen.com/>

南九州市の公共施設「えい中央温泉センター」は、指定管理者である株式会社 グッドスタッフが管理運営を行っています。
 〈お問い合わせ先〉指定管理者 株式会社グッドスタッフ
 熊本市東区新南第 4-7-38 TEL 096-213-0051

POOL & KIDS POOL

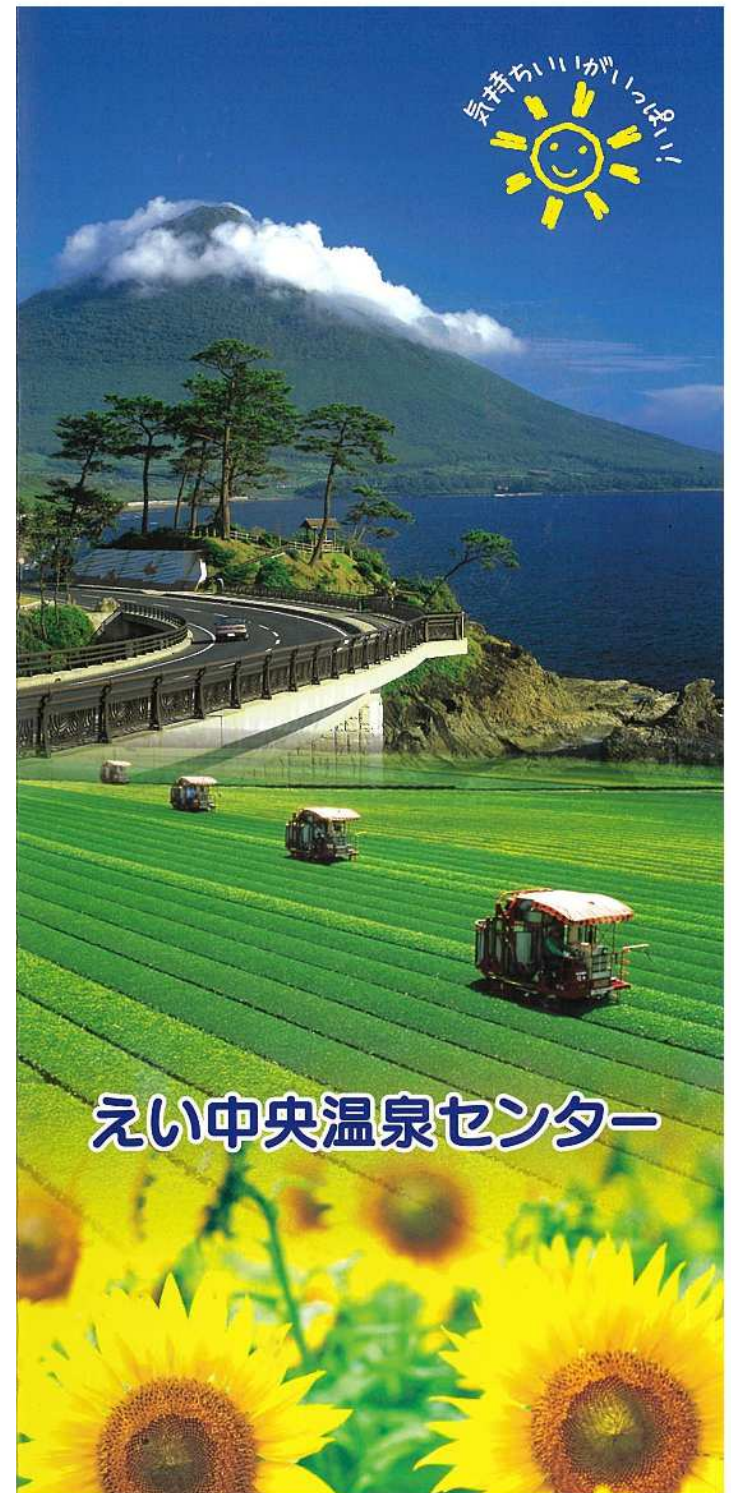


温水プールのため、年中楽しむことができます。25m×3コース、歩行専用1コース、幼児用プールもあり、ご家族で楽しめるプールです。平日は、お子様を対象としたスイミングスクールを開設しております。

TRAINING & RELAX



本格的なトレーニングマシンを完備しており、100円でご利用いただけます。運動・入浴のあとは、最新のマッサージ機でリラックス♪



えい中央温泉センター

ウォーキングコース

【穎娃運動場】



外周（赤いライン）：約 530m

夜間ライトアップ：火曜日から土曜日の日没後～21：00 ごろまでライトアップ有

【知覧平和公園陸上競技場】



外周（赤いライン）：約 575m

夜間ライトアップ：火曜日から土曜日の日没後～21：00 ごろまでライトアップ有

競技場の利用が無い場合は、競技場内を歩くことも可

【諏訪運動公園】



外周（赤いライン）：約 650m

夜間ライトアップ：火曜日から土曜日の日没後～21：00 ごろまでライトアップ有

夜間ウォーキングを行う際の注意点

◎反射材用品や明るい色の衣服を着用しましょう

反射材用品や明るい色の衣服は、夕暮れ時や、雨の日だけでなく日中も視認性を高めます。反射材用品や明るい色の衣服で周囲にあなたの存在を効果的にアピールしましょう。懐中電灯を手を持つこともオススメです。



◎歩行者も安全な道路横断方法を意識しましょう

スマートフォンの操作やイヤホンで音楽を聴きながらの歩行や横断は、注意力が散漫になり、車の接近や周囲の状況に気づくのが大幅に遅れるので危険です。

横断歩道がある場所では横断歩道を利用し、運転者に横断する意思をしっかりと伝えて安全を確認してから渡りましょう。

