

災害が起こり、避難が必要となったとき、地域の避難場所まで逃げる体力や身体能力があるかどうか不安に思ったことはありませんか。

安全な場所に避難できるように、そして健康二次被害に合わないよう。防災の視点からも日頃から自身の健康状態を知り、体力の維持・増進を心掛けることが大切です。地震や水害など、災害はいつ襲ってくるかわかりません。避難する際には、道に木や看板が倒れている、道がぬかるんでいたり水がたまっていたりして歩きにくい、高台まで坂道の上って長距離移動しなくてはならないなど、さまざまな障害を乗り越えなければならないことも想定されます。とっさに正しい姿勢をとれないと、転倒したり、膝や腰に負担がかかってケガをしたりする危険が出てきます。

自分の身体のいろいろな部分を、日頃からほんの少し意識して動かすことが大切です。時々、自分の日常の動作を振り返って思い浮かべてみましょう。「一日腕を上げていない」「あの動作をしたときに少し腰が痛かったな」などと気がつけば、自分に足りない運動がわかってきます。

災害時に自らの身を守るためにも、みんなで一緒に運動をしましょう！！

入会方法

「総合クラブとさ」にある会員申込書に、必要事項をご記入後、提出して会員になります。会員になって希望のサークルに加入して下さい。

いつでも無料体験できます。無料体験各サークル1回。

※ビジター料金が設定されているサークルは無料体験対象外

総合クラブとさまでお電話下さい。

みなさまのご参加お待ちしております！！

- 入会金について
入会金は1回のみです。一度退会して再入会の際には、入会金の支払いはありません。

会費等	大人	子ども
入会金(入会時のみ)	1,000円	500円
クラブ会費(月会費)	6,000円(500円/月)	3,600円(300円/月)
サークル費(月額)	サークル一覧表をご覧ください	
スポーツ傷害保険(年間)	1,000円	500円

- スポーツ障害保険について
総合クラブとさの会員の皆様には、必ず加入をお願いしています。

補償内容	保険金額(傷害)	保険金額(疾病)
災害死亡補償	300万円	250万円
後遺障害補償(最高)	300万円	250万円
療養補償(入院日額)	3,000円	2,000円
療養補償(手術)(傷害・疾病)	手術の種類により入院日額の10倍・20倍・40倍	
療養補償(通院日額)(疾病)	2,000円	1,000円

- クラブ会費・サークル費の支払い方法について
支払いは年4回、3ヶ月分をまとめた引き落としとなります。(引き落とし月、7月、10月、1月、4月)
クラブ会費は年会費を分割で引き落しさせていただきますので、お休みをされた月も引き落とされます。
サークルの退会・休会・変更等は、変更する前月末までに総合クラブとさまで変更届の提出をお願いします。ご連絡のない場合は、継続とみなし、引き落しさせていただきます。
- 退会・休会・変更の方法について
①会員登録変更届による変更
変更届出用紙に記入後、総合クラブとさ(土佐市民体育館内)へ提出
②フォームからの変更
右のQRコードを読み取り、表示されるフォームにご入力の上送信してください。



総合型地域スポーツクラブ 総合クラブとさ

とは

総合型地域スポーツクラブとは、その地域に住んでいる人が年齢、性別に関係なく自分のやりたいスポーツ種目を、個人のレベルに応じて、自由に楽しむことのできるクラブです。

いろいろな年代の方々が一緒に活動でき、スポーツを通じた地域交流や世代間交流の可能性が広がるクラブとして、全国各地で設立されました。

土佐市では、「総合クラブとさ」として設立し土佐市民体育館を拠点に活動をしています。

クラブの主役は地域の住民の皆さんです。

スポーツを楽しむために会員になって活動する方も、サークル内の交流等を通じ地域のコミュニティづくりのために大切な役割を担っています。

クラブ活動を楽しむ会員さんや、それを支えてくださる地域の皆さん一人ひとりが、クラブの主役なのです。『総合クラブとさ』は、会員さん一人ひとりが輝き楽しい毎日を送ることが出来るように、地域の皆さんの健康づくりやコミュニティづくりを進めています。

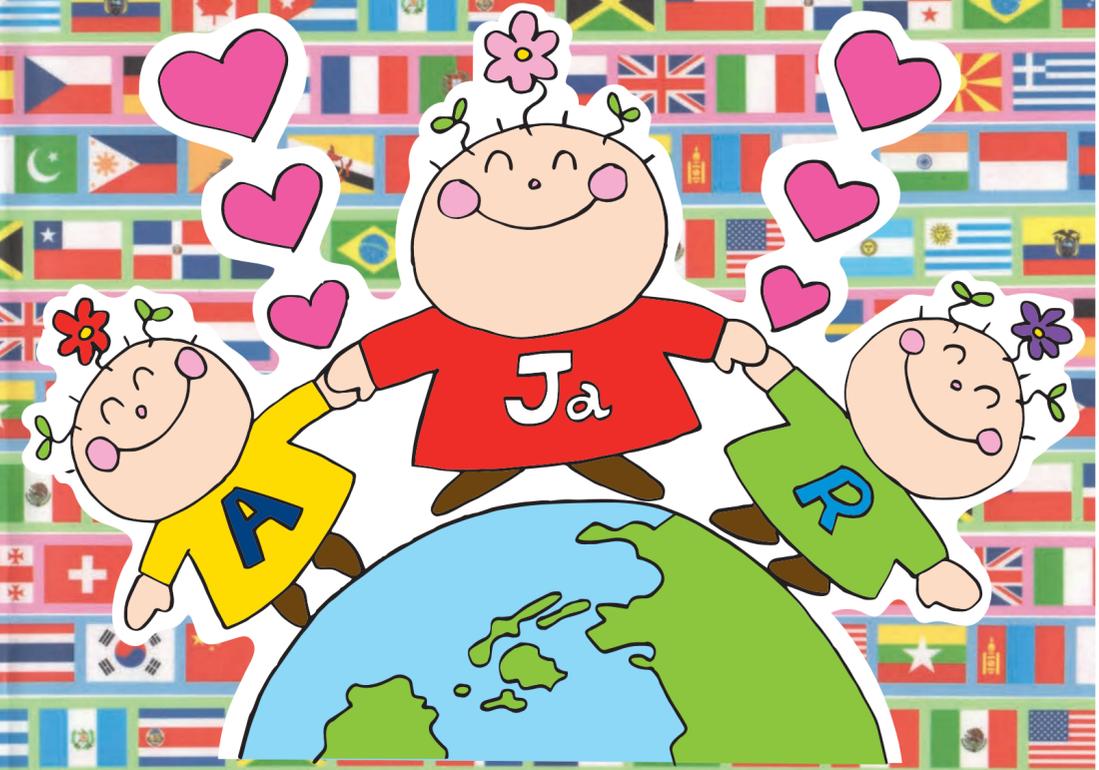
総合型地域スポーツクラブ

NPO法人

総合クラブとさ



イラスト Naho Morita



申込み・お問い合わせ先

NPO法人 総合クラブとさ 事務局

TEL:088-852-4162 FAX:088-852-4179

〒781-1101 土佐市高岡町甲2165-1 土佐市民体育館内

メールアドレス:sogo@clubtosa.or.jp

http://www.clubtosa.or.jp

2024年度
会員募集!

<div style="text-align: center;"> チョイスサークル CHOICE (大人限定) 2,500円(毎月) </div>	<div style="text-align: center;"> さわやか爽快 スポーツプログラム </div>		<div style="text-align: center;"> 大人向けプログラム </div>							<div style="text-align: center;"> 子ども向けプログラム </div>																																		
	大人バドミントン	月 土	ゆかいな有酸素運動!	月	ゆったりヨガ	火	太極舞	水	ミニテニス	木	文化サークル 韓国語	金	スポーツ鬼ごっこ	月	サッカーアカデミー	金	新体操(一般コース)	土	運動神経を伸ばす教室①②	土																								
総合クラブとさの会員になって、チョイスサークルに加入したら、週1回行きたいサークルを選んで参加できます。 色々なスポーツをやりたい、仕事がシフト制で曜日が決めれない等という方には、お勧めのサークルです。Cマークのサークルの中から選んで下さい。	みんなで楽しくバドミントンをしています。体力増進にもお勧めです。 午後8時～10時 土佐市民体育館 大人 1,200円(毎月) ビジター300円(回)		笑い運動でリフレッシュ! 前半はリズムに合わせて楽しくステップ。後半は週替りで行う有酸素運動を行います。 午後7時30分～8時30分 土佐市民体育館 2F 大人 1,500円(毎月) 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)							風船のようなボールと、短めのラケットで行う室内テニスです。テニスをしていない人でも簡単にできます。みんなで、いい汗流しましょう。 午後2時～4時 土佐市民体育館 大人 1,000円(毎月) ビジター500円(回) 青木周作先生							「スポーツ鬼ごっこ」という新時代の鬼ごっこを一緒にしませんか。 午後6時～8時 土佐市民体育館 小学1年生～中学3年生 2,000円(毎月) スポーツ鬼ごっこ楽笑							高知ユニテッドSCプロデュース。専門的な技術を身につけたい子どもにおすすめのスクールです。 ①午後5時20分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 土佐市民体育館 ①小学1年生～3年生 ②小学4年生～6年生 5,500円(毎月) ※別途高知ユニテッドSCへの支払有り 高知ユニテッドSCコーチングスタッフ							基礎から始めます。新体操でバランスのとれた身体になりましょう。 キッズ 午前9時30分～10時50分 リトル 午前11時～12時 土佐市民体育館 幼・保育園中以上 1,500円(毎月) 田井沙苗先生(日本体操協会新体操女子公認審判員)							運動のスペシャリスト理学療法士が、運動神経が伸びるように色々な動きを年齢に合わせて楽しく指導します。 ①午前10時～11時 ②午前11時～12時 土佐市民体育館 ①小学3年生～6年生 ②幼・保育園年中～小学2年生 1,500円(毎月) 橋本貴弘先生 野田昌志先生(理学療法士)						
 <div style="text-align: center;"> 宇佐教室プログラム </div>	ラージ卓球(午前・午後) 火 金	筋トレマニア 月	からだひきしめプログラム 火							ヨガ 水	加筋体操 木		健康体操 金		カポエイラ 水	子どもサッカー 土	新体操(ティアラ土佐RG) Bコース 火 土	キッズPOMダンス V-STEP チアフル 月 土																										
	ラージ卓球は普通のピン球より直径が4mm大きい玉です。あまりスピードがないので初心者の方でも楽しめます。 午前10時～12時 午後1時30分～3時30分 土佐市民体育館 大人 週1回コース500円(毎月) 週2回コース1,000円(毎月) ビジター400円(回)	ウェンアップ W-UP、ストレッチ→メイントレーニング(自重、体幹、ダンベルなど)→ストレッチの流れで、しっかりトレーニングを行います。男性にもおすすめです。 午後8時40分～9時40分 土佐市民体育館 2F 大人 定員20名 2,800円(毎月) 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)	気になる部位ベスト5ともも・お尻・お腹・背中・二の腕を中心に引き締め効果の高いトレーニングを行います。 午後7時30分～8時20分 つな一で 3F 大会議室 大人 定員20名 2,000円(毎月) 中村康太郎先生(健康運動指導士)(介護予防健康アドバイザー)	ヨガのポーズで心も体もリフレッシュします。ゆっくりとしたペースで体を動かしていきます。後半はリラクゼーションです。 午後7時30分～8時30分 つな一で 1F 多目的1-1 大人 1,500円(毎月) 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)	筋肉を加えて元気な身体を作りましょう。身体を動かすことが苦手な方もゆっくり筋肉を伸ばしながら行きます。 午前11時～12時 土佐市民体育館 2F 大人 1,500円(毎月) 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)	ゆっくり身体の筋を伸ばします。体幹や足の筋肉をつけましょう。 午前11時10分～12時 土佐市民体育館 2F 大人 1,500円(毎月) 金一国先生(ITF 国際テンドー連盟国際師範)	ブラジルの伝統芸能。ダンスのような格闘技のような動きが特徴です。体幹を鍛えながら、子どもから大人まで幅広く楽しめます。 午後6時15分～7時30分 土佐市民体育館 幼・保育園年中以上 2,700円(毎月) 徳永洋平先生(Capoeira Batuque Japao)	高知大学サッカー部のお兄さんが楽しく教えてくれます。 午前10時～11時 蓮池小学校グラウンド 幼・保育園年中～小学6年生 1,500円(毎月) 高知大学サッカー部	一般コースのワンステップ上級のクラスです。新体操の基礎練習を中心にを行います。 火曜日 午後6時～8時 土曜日 午前9時～12時 土佐市民体育館 幼・保育園中以上 3,000円(毎月) 田島香菜子先生(日本体操協会新体操女子公認審判員)	POMダンスのワンステップ上のクラスです。年間を通して多数のイベントに参加し、「元気」と「笑顔」をモットーにがんばっています。 月曜日 午後6時15分～7時15分 土曜日 午後2時～3時 月・土佐市民体育館 2F 土・つな一で 3F 大会議室 小学1年生～18歳 3,500円(毎月) 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)																																		
宇佐ストレッチポール 木	ノルディック・ウォーキング 木	ストレッチ体操 火	ファイティング エクササイズ 火	トランポリン エクササイズ 水	筋トレ初心者です! 木	韓国語+健康体操 金		子どもバドミントン① 土	子ども陸上(一般コース) 土	新体操+子どもバレエ 月 土	キッズPOMダンス 土																																	
直径65センチの大きなボールに座って、音楽に合わせてストレッチしましょう。 午前9時30分～10時30分 USAくろしおセンター 2F 大人 1,000円(毎月) 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)	みんなで集まって歩きましょう。ノルディックポールの貸し出しもあります。 午前9時～10時 土佐市民体育館に集合して歩きに行きます 土佐市のいし所再発見しましょう。 どなたでもOK 無料	タオルなどを使って楽しくストレッチをしましょう!笑って元気になります!高齢者の方にもおすすめです。 午前10時～10時50分 土佐市民体育館 2F 大人 1,500円(毎月) 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)	ボクシングの要素を取り入れたエクササイズで、筋トレをして引き締まった身体を目指しましょう。 午後8時30分～9時30分 つな一で 3F 大会議室 大人 2,000円(毎月) 中村康太郎先生(健康運動指導士)(介護予防健康アドバイザー)	音楽に乗ってトランポリンでダイエット!立った時に猫背やぽっこりお腹が気になる人にもおすすめ。脂肪燃焼など色々な効果が期待されます。 ①午後7時40分～8時20分 ②午後8時20分～9時 土佐市民体育館 1F 会議室 小学3年生以上(定員 各コース 12名) 1,500円(毎月) 徳永洋平先生(ジムインストラクター)	新しく筋トレを初めたいという方たちを応援するプログラムです。決しておこみません!!男女問わず参加OKです。 午後7時30分～8時30分 土佐市民体育館 2F 大人 2,800円(毎月) 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)	韓国語の勉強をした後は、身体をストレッチしましょう。 午前10時～12時 土佐市民体育館 会議室→2F 大人 3,000円(毎月) 金一国先生(ITF 国際テンドー連盟国際師範)	楽しくバドミントンを楽しみましょう。ラケットの貸し出しもあります。 午後7時～9時 土佐市民体育館 小学生以上 1,500円(毎月) 川澤直也先生 佐藤雅敏先生	楽しく陸上を続けるコース。陸上の走る、跳ぶ、投げるの基本を指導します。 午前9時～10時 高石小学校グラウンド 小学生 2,000円(毎月) 籠場友哉先生(日本スポーツ協会 陸上競技指導員)	新体操とバレエのセットプログラムです。新体操の基礎とバレエの基礎を行います。 バレエ:月 午後5時30分～6時30分 新体操:土 午前9時30分～10時50分 バレエ:土佐市民体育館 2F 新体操:土佐市民体育館 1F 幼・保育園年中以上 5,500円(毎月) ①/バレエ:小西真巳先生(一宮バレエ講師) 新体操:田井沙苗先生(日本体操協会新体操女子公認審判員)	ボンボンを持って、音楽に合わせて楽しく踊りましょう!かわいい衣装を着てイベントにもたくさん出ています。バレエクラスは、基礎を主にを行います。初心者の方は、このクラスからのスタートになります。 ①/バレエ 午後1時15分～2時 ②/Jr. 午後2時～3時 つな一で 3F 大会議室 ①/バレエ 3歳～小学1年生及び初心者 ②/Jr. 小学2年生以上 ①②2,000円(毎月) 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)																																		
ファミリースポーツプログラム ピンポンサークル 土	ターゲットバードゴルフ 木	やさしいエアロ 火	ひきしめ&燃焼バック 火	かんたんベリーダンスサイズ 木	パーソナルピラティス 木	ピラティス 金	子どもバドミントン② 火 金	子ども陸上(選手コース①) 土	子ども硬式テニス 土																																			
みんなで楽しく卓球や色々な運動を楽しみましょう。 午後1時30分～3時 宇佐小学校体育館 小学生以上 無料	羽球ボールを、普通のゴルフクラブで打つミニゴルフの一種で、傘を逆さにした形のホールに入れます。誰でも簡単に出来ます。 午前9時～11時 土佐公園グラウンド 大人 500円(毎月)	初心者・年配の方でもかんたんに出来ます。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。 午前11時～11時50分 土佐市民体育館 2F 大人 1,500円(毎月) 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)	からだひきしめプログラムとファイティングエクササイズを一緒にやって燃焼をして引き締めましょう。 午後7時30分～9時30分(間10分休憩) つな一で 3F 大会議室 大人 3,000円(毎月) 中村康太郎先生(健康運動指導士)(介護予防健康アドバイザー)	ベリーダンスの基礎の動きを学び簡単なコンビネーションを反復しながら、身体を動かしていくクラス。気軽にエクササイズ感覚でベリーダンスを楽しめます。 午後8時～9時 つな一で 1F 多目的1-1 小学生以上(親子で参加O.K) 3,500円(毎月) 真希先生	少人数で行うピラティスです。沢山のひとと一緒にするのは苦手な方におすすめです。 午後7時30分～8時30分 土佐市民体育館 会議室 大人 3名限定 8,000円(毎月) 田村琳花先生(理学療法士)(ピラティスインストラクター)	ピラティスは、ストレッチを中心とした動きで、負荷が少なく動きがゆるやかなので気軽に始められます。 午後7時30分～8時30分 つな一で 1F 多目的1-1 大人 1,500円(毎月) 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)	週2回の練習で、バドミントンの大会への出場を目標としている教室です。中学生になっても続けることができ、中学校体育連盟主催の大会への出場も出来るようになりました。継続してバドミントンをやりたい方にオススメです! 午後6時～8時 土佐市民体育館 小学5年生～中学3年生 2,000円(毎月) バドミントン指導者	陸上の大会に出場するコースです。陸上の走る、跳ぶ、投げるの基本を指導します。記録を目指してがんばろう! 午前10時～11時30分 高石小学校グラウンド 小学1年生～中学3年生 2,500円(毎月) 籠場友哉先生(日本スポーツ協会 陸上競技指導員)	専門の先生が指導します。ラケットの貸し出しもあります。 ①午前11時10分～12時10分(初級コース) ②午後12時15分～1時15分(中級コース) 土佐市民体育館テニスコート 小学3年生以上 1,500円(毎月) 青木周作先生																																			
すっきり体操 土	硬式テニス 土	青竹ふみ&脳トレ 火	3B体操 水	やさしいベリーダンス 木	フラダンス 金	ZUMBA® 金	子どもスイミング 水 木 金 土	子ども陸上(選手コース②) 火 土	TOSA JVC(子どもレーボール) 火 木 土 日	子どもソフトボール 日																																		
ストレッチや筋トレをしながら、気持ちも身体もすっきりしましょう。 午後7時～8時 USAくろしおセンター 2F 大人 1,500円(毎月) 市川実先生(JAFAエアロビックダンスインストラクター)	みんなで楽しくテニスをしましょう。 午前9時～11時 土佐公園テニスコート 大人 1,000円(毎月)	足裏と脳に刺激を与え冷え性やむくみの改善や、脳の活性化を行い、認知症の予防にもなるエクササイズです。 午後1時30分～2時30分 つな一で 3F 大会議室2 大人 1,500円(毎月) 橋田奈津先生(Wの刺激～脳と足裏～インストラクター)	ポール・ペル・ペルターの3つの道具を使って楽にストレッチができます。 午前10時30分～11時30分 土佐市民体育館 2F 大人 1,500円(毎月) 福原由紀先生(日本3B体操協会・公認指導士)	ダンスサイズと振付セット!年に1～2曲やさしい振付にチャレンジ。発表会やイベント等で踊りを披露できる機会もあります。 午後8時～9時30分 つな一で 1F 多目的1-1 小学生以上(親子で参加O.K) 4,000円(毎月) 真希先生	フラは心も体も癒やされる踊りです。見た目より運動量は多いので、しっかり体も動かせます。80歳を過ぎた方も一緒に楽しく踊れます。 午後1時30分～3時 つな一で 1F 多目的1-1 大人 3,000円(毎月) 岡田節子先生	ZUMBA(ズンバ)は「楽しくパーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにしたダンス系エクササイズです。リズムの良い音楽に合わせてながら、身体を動かす事で楽しみながら汗を流し、脂肪を燃焼させていくことができます。 午後7時30分～8時30分 土佐市民体育館 2F 大人 2,000円(毎月) 三宮幸子先生(AFAA公認インストラクター)	平日午後5時～7時・土曜日午前9時～12時の各1時間の教室で、泳力によって分かれています。予約受付中。大会に出場する選手コースもあります。 泳力で分かれています いやっしー土佐 4歳～小学6年生 4,000円(毎月) 松田俊人先生・吉村加奈先生 久保睦先生・藤田香織先生 平田大先生・西本勇太先生	陸上の競技力向上を目指すための週2回コースです。細かい指導で更に上を目指します 火曜日 午後6時～7時30分 土曜日 午前10時～11時30分 火曜日 春野陸上競技場 土曜日 高石小学校グラウンド 小学3年生～中学3年生 4,000円(毎月) 籠場友哉先生(日本スポーツ協会 陸上競技指導員)	みんなで楽しくレーボールを楽しみましょう。大会に出場しています。 火・木 午後6時～7時30分 土・日 午後1時～5時30分 土佐公園グラウンド 木 高岡第二小学校体育館 小学生 1,700円(毎月) 右城暢也先生(日本スポーツ協会/レーボールコーチ1)	楽しくソフトボールを楽しみましょう。初心者でも大丈夫です。道具の貸し出しあります。 午前9時～11時 土佐公園グラウンド 小学1年生～6年生の男女 500円(毎月) 土佐市ソフトボール協会 西部支部																																		