

大切な“運動習慣”

健康的な生活をおくるために欠かせないのが運動習慣。

運動をして得られるわかりやすい例は、体型や筋肉のつき方などのからだの変化です。運動すると体力や代謝がアップし免疫力が向上したり、肥満を防ぎ生活習慣病や感染症のリスクが低減するなど、からだが丈夫になっていきます。また、運動で体幹を鍛えることができます。体幹が鍛えられると、姿勢が改善しからだ凝りにくくなる・転倒を防止できる・疲れやすさを改善できるなどのメリットもあります。強いからだを手に入れるためには、運動習慣は大切です。これは大人も子どもも一緒です。子どもの運動にまつわる機能は、0才～10才の時期に大きく成長すると言われています。子どもの運動不足は将来にわたる健康被害を引き起こすだけでなく、運動への苦手意識を高めてしまいます。子どものうちに運動習慣を身につけるのは、子どものからだ・こころ・頭脳の成長、そして将来のために大切なことです。楽しく身体を動かし運動習慣を身につけさせてあげましょう。

いくつになっても運動は大事です。年齢問わずご家族みんなで楽しく身体を動かして運動習慣を身につけましょう。

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。**

- 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

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!!

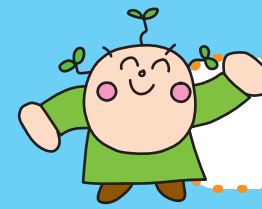
- クラブ会費・サークル費の支払い方法について
- ・支払いは年4回、3ヶ月分をまとめた引き落としとなります。(引き落とし月、7月、10月、1月、4月)
- ・クラブ会費は年会費を分割で引き落しさせていただきますので、お休みをされた月も引き落とされます。
- ・サークルの退会・休会・変更等は、変更する前月末までに総合クラブとさまで変更届の提出をお願いしています。ご連絡のない場合は、継続とみなし、引き落しさせていただきます。
- 退会・休会・変更の方法について
- ①会員登録変更届による変更
変更届出用紙に記入後、総合クラブとさ(土佐市民体育館内)へ提出
- ②フォームからの変更
右のQRコード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



- 保険期間
加入したその日からその同年度の3月31日まで
- 補償時間
総合クラブとさの管理下中、自宅とスポーツクラブの往復途中(総合クラブとさの主催事業のみ保険の対象となります)
- ※傷害(ケガ)に加え脳卒中や心筋梗塞などの特定疾病も担保されます。
- ※入院、通院補償は1日目から補償されます。

総合型地域スポーツクラブ 総合クラブとさ

とは 平成18年4月から、だれでも加入でき、気軽にスポーツや文化活動が楽しめる、総合型地域スポーツクラブ『総合クラブとさ』が土佐市で活動をスタートしました。土佐市民体育館を中心に、地域の皆さんの健康づくりやコミュニティーづくりを目指して頑張ります。地域の皆様のご入会をお待ちしています。



キャッチフレーズ

スポーツで私も土佐市も、もっと元気に!!

総合クラブとさの理念

生涯スポーツの場

いつでも誰でも気軽に参加出来るプログラムの提供

健康増進・体力維持のお手伝い

継続的なスポーツサークル活動の提供

スポーツ好きになるプログラムの提供

運動能力の向上を目指す

週5日製に対応したプログラムの提供

各種イベント・スポーツ大会の開催

文化活動の推進

憩いの場としての活用



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

総合型地域スポーツクラブ



NPO法人

総合クラブとさ



**2025年度
会員募集!**

子ども向けプログラム <small>※子どもとは、4月1日現在18歳未満の人のことをいいます。</small>					大人向けプログラム <small>体育館内で行う種目につきましては、動きやすい恰好で体育館シューズをご持参してください。 全サークル、高知家健康パスポート事業の対象です。</small>					宇佐教室プログラム		さわやか爽快スポーツプログラム																	
スポーツ鬼ごっこ	月	水	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	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	宇佐ストレッチボール	木	大人バドミントン	月	土						
「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。 🕒 ①午後6時～7時30分 ②午後7時30分～9時 📍 土佐市民体育館 👤 ①小学1年生～小学6年生 ②中学生 📌 週1回コース 2,000円(毎月) 週2回コース 4,000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。新体操でパランスのとれた身体になります。 🕒 キッズ 午前10時～11時 リトル 午前11時～12時 📍 土佐市民体育館 👤 幼・保育園中以上 📌 1,600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～10時50分 ②午前10時55分～11時25分 ③午前11時30分～12時 📍 土佐市民体育館 👤 ①小学3年生～6年生 ②③幼・保育園年中～小学2年生 📌 1,600円(毎月) 👤 橋本真穂先生 野田昌志先生 (理学療法士)		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 📌 1,600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)		ヨガの正しい姿勢は、呼吸を楽にし、リラックス感と充実感が得られ、さらに体の歪みを取り、筋肉や骨のバランスを取りやすくする効果があります。 🕒 午後2時40分～3時30分 📍 つな一で3F 大会議室2 👤 大人 📌 1,600円(毎月) 👤 橋本真穂先生 (健康運動指導士) (フィットネスインストラクター)		太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせてゆるやかに行う体操なのでなたでも気楽に出来ます。下半身やバランス感覚が強化され転倒防止になります。 🕒 午後1時30分～2時30分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 📌 1,600円(毎月) 👤 安岡知洋先生 (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出来ます。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 📌 1,200円(毎月) ビジター500円(回) 👤 青木周作先生		基本的なハングル文字の読み書きを着実にマスターし、語学の基本から歴史風習の話まで幅広い内容の講義を行います。気軽に、愉快地勉強しましょう! 🕒 午前10時～11時 📍 土佐市民体育館 会議室 👤 大人 📌 2,600円(毎月) 👤 金一国先生		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 📌 1,200円(毎月) 👤 松岡大介先生 (AFAA公認インストラクター)		みんなで楽しくバドミントンをしています。体力増進にお勧めです。 🕒 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)								
カポエイラ	水	子どもサッカー①②	土	新体操(ディアラ土佐RG Bコース)	火	土	キッズPOMダンス V-STEP チアフル	月	土	筋トレマニア	月	土	からだひきしめプログラム	火	土	ヨガ	水	加筋体操	木	健康体操	金	ファミリースポーツプログラム ピンポンサークル	土	ラージ卓球(午前・午後)	火	金			
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・保育園年長以上 📌 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。 🕒 ①午前10時～11時 ②午前11時～12時 📍 蓮池小学校グラウンド 👤 ①小学2年生～小学6年生 ②幼・保育園年中～小学1年生 📌 1,600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 📌 3,600円(毎月) 👤 田島香葉子先生 (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 📌 3,600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)			👤 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)			気になる部位ベスト5太もも・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 📌 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しょう。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 📌 1,600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います。 🕒 午前11時～12時 📍 つな一で 1F 多目的1-1 👤 大人 📌 1,600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 📌 1,600円(毎月) 👤 金一国先生 (ITF 国際テコンドー連盟国際師範)		みんなで楽しく卓球や色々な運動をしましょう。 🕒 午後1時30分～3時 📍 宇佐小学校体育館 👤 小学生以上 📌 無料		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600円(毎月) 週2回コース1,200円(毎月) ビジター400円(回)					
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	土	ストレッチ体操	火	土	ファイティングエクササイズ	火	土	トランポリンエクササイズ	水	らくらくイス体操	木	韓国語+健康体操	金	すっきり体操	土	ノルディック・ウォーキング	木				
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 📌 1,600円(毎月) 👤 川澤直也先生 佐鹿雅敬先生		楽しく陸上を続けるコース。陸上の走る、跳ぶ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10時～11時 バレエ:土佐市民体育館 2F 新体操:土佐市民体育館 1F 👤 幼・保育園中以上 📌 5,600円(毎月) 👤 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)			ポンポンを持って、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。ハンビクラスは、基礎を主に行います。初心者の方は、このクラスからのスタートになります。 🕒 ①ハンビ 午後1時15分～2時 ②Jr. 午後2時～3時 📍 つな一で 3F 大会議室 ①Jr.ビ3歳～小学1年生及び初心者 ②Jr. 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)			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 📍 つな一で1F 多目的1-1 👤 大人 📌 1,600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!立った時に猫背やぼっこりお腹が気になる人にもおすすめです。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) 📌 1,600円(毎月) 👤 徳永洋平先生 (ジムインストラクター)			椅子に座って運動をするので膝の痛い人でも大丈夫。楽しく身体を動かしましょう。 🕒 午後1時30分～2時30分 📍 つな一で 1F 多目的1-1 👤 大人 📌 1,600円(毎月) 👤 松岡真優先生 (アクティブヨガ、椅子ヨガ等インストラクター)		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 📌 3,200円(毎月) 👤 金一国先生 (ITF 国際テコンドー連盟国際師範)		ストレッチや筋トレをしながら、気持ち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 📌 1,600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)		みんなで集まって歩きましょう。ノルディックボ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 👤 どなたでもOK 📌 無料				
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	土	土	土	やさしいエアロ	火	土	ひきしめ&燃焼バック	火	土	ピラティス	水	筋トレ初心者です!	木	フラダンス	金	チョイスサークル CHOICE (大人限定)	土	ターゲットバードゴルフ	木				
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。中学生になったら中学校のクラブ活動になります。 🕒 午後6時～8時 📍 土佐市民体育館 👤 小学5年生～中学3年生 📌 2,600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 📌 2,800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 📌 1,600円(毎月) 👤 青木周作先生					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 📍 つな一で1F 多目的1-1 👤 大人 📌 1,600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気にやって燃焼をしましょう。 🕒 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 📌 3,200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)			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楽に始められます。 🕒 午後8時30分～9時30分 📍 つな一で 1F 多目的1-1 👤 大人 📌 1,600円(毎月) 👤 松岡大介先生 (AFAA公認インストラクター)			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 📍 つな一で 3F 大会議室 👤 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)		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、しっかり体も動かさず。8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		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。 🕒 午後7時30分～8時30分 📍 つな一で 1F 多目的1-1 👤 大人 📌 1,600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)		羽付ボールを、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 📌 600円(毎月)				
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	土	土	子どもソフトボール	日	日	青竹ふみ&脳トレ	火	土	3B体操	水	やさしいベリーダンス	木	パーソナルピラティス	木	ZUMBA®	金	ピラティス	金	硬式テニス	土		
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きます。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 久保隆先生・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 📌 4,400円(毎月) 👤 籠場友哉先生 (日本スポーツ協会 陸上競技指導員)						みんなで楽しくハ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 📍 火・土・日 高岡第一小学校体育館 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 ハレーボールコーチ)			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			ボール・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 📌 1,600円(毎月) 👤 橋本真穂先生 (Wの刺激～脳と足裏～インストラクター)			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			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)		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)		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楽に始められます。 🕒 午後7時30分～8時30分 📍 つな一で 1F 多目的1-1 👤 大人 📌 1,600円(毎月) 👤 松岡大介先生 (AFAA公認インストラクター)		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)

土佐市の再発見
しましょう。