

防府スポーツタウン通信

平成30年

1 月号

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000



新年明けましておめでとうございます。
昨年は皆様のご愛顧を賜りまして、誠にありがとうございました。
本年も多様な人々が積極的に活用できる施設を目指し、
スポーツや運動を通して、お客様が健康であり続けられるよう、
あらゆる提供を目指してまいります。
スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ちしております。



武道館ヨガ～ビューティレッスン～

日時 平成30年2月18日(日) 9:00～11:30(受付8:40より)

～ ヨガ ～

9:00～10:00(60分)

講師 吉武 真弓さん



さむ～い冬の朝、硬くなりがちな身体を武道館の静かな空間で
気持ちよくのばしませんか。身体の隅々まで温めて、
素敵な1日のはじまりを迎えましょう♪
ヨガ好きな方はもちろん、ヨガ初心者の方も大歓迎です。

～ ビューティレッスン(スキンケアチェック) ～

10:15～11:15(60分)

講師 ポーラ Honey-fruitful店 オーナー大石さん

まずは講義でお肌の構造やダメージの原因を知ります。
その後、いきいきとした素肌になるための方法やマッサージを
お伝えし、スキンケアチェックを体験いただきます。
お肌が気になるこの季節！この機会にご参加ください♪

- ★場 所 防府市スポーツセンター武道館
★参加料金 お一人様 540円(税込) ※お申込み後の返金はできません。
★対 象 高校生以上(15歳以上) ★募集人数 30名

- ★持 ち 物 必要であれば、ヨガマットまたは厚手のバスタオル、
動きやすい服装、お飲み物、羽織るもの(防寒対策)他
※貸出しマット 要予約(先着15名)
★申込期間 ～ 2月16日(金) 別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付まで

第1回 スポタンカッ

うちわ卓球大会!

～新感覚変り種卓球第1弾! 「うちわ」で卓球を楽しみましょう!～

日時: 平成30年2月17日(土)
9:00～12:00(受付8:30～8:55)

- 場 所: スポーツセンター体育館 サブアリーナ
対 象: 中学生以上の健康な方
定 員: 32ペア
参 加 料: 1,080円/ペア
持 ち 物: 市販のうちわ(2枚重ねを含む加工・装飾禁止)
室内用シューズ、お飲み物、タオル
内 容: 試合球…プラスチック製のラージ球
試合形式…ダブルス

申込期間: 12月20日(水)～2月10日(土)まで
別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付まで



冬の全教室体験会♪

参加者募集!

先着順!

- ★期 間 1月9日(火)～22日(月)
★対 象 高校生以上(一部子ども向け教室もございます。)
★参 加 料 各教室都度料金の半額
60分教室 1,080円 → **540円(税込/回)!**
45分教室 860円 → **430円(税込/回)!**

★注意事項 上記期間中1人あたり1教室1回限り
※全スケジュールは活動日兼体験日となります。
※満員の教室は参加できない場合がございます。
※詳しくはホームページまたは館内チラシをご覧ください。



第6回 スポタンカッ

ソフトバレーボール大会!

日時: 平成30年2月4日(日)
9:00～16:30(受付8:30より)

- 場 所: スポーツセンター体育館 サブアリーナ
対 象: 高校生以上(15歳以上)
参 加 料: お一人様 540円(税込)
定 員: 24チーム(1チーム4名以上)
持 ち 物: 室内用シューズ、お飲み物、
昼食、審判用の笛

申込期間: 12月18日(月)～1月29日(月)まで
別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付まで





みなさん、明けましておめでとうございます！

川内選手の快走と合わせて、道下選手の世界記録樹立で幕を閉じた2017年のマラソンシーズンでした。

また年が明けて、ニューイヤー駅伝、箱根駅伝とビッグレースが続きますが、皆さんはどのような年末年始をお過ごしでしょうか？

また、今年の目標や計画はどのようなものでしょうか？

さてスポーツセンターでは本年はランナーの皆さんにとって役に立つ企画を充実させようと考えています。その第1弾が、昨年12月から始めている「マラソンチャレンジ練習会」。フルマラソンをしっかりと走りきるための基礎作りとして、1km6～7分程度のペースで20km～30kmを走ります。コースは陸上競技場発着で、海沿いのフラットな道を中心に、途中適度なアップダウンも織り交ぜています。途中休憩は入れていませんが、黙々と走り続けるのではなくおしゃべりしながら楽しく走ります。また、終了後にご希望に応じてトレーニング相談会も行なっておりますし、走っている途中でのご質問ももちろんOK。フルマラソンにチャレンジするんだけど、なかなか一人では長い距離を走れないんだな～、とお悩みの方におススメです。

なお1月～3月の日程ならびに走行距離は以下の通り。

1月 14日(日) 25km、28日(日) 25km
2月 3日(土) 25km、10日(土) 25km
24日(土) 30km
3月 4日(日) 30km、10日(土) 20km
31日(土) 20km

要項は体育館内の掲示をご確認いただくか、草山まで直接お問い合わせください。

また、4月には「お花見ラン」として、海に見える隠れた桜の名所まで往復42kmを走るイベントを考えています。

本年も楽しみながら、しっかり鍛えて充実したランニングライフを送りましょう！

作成：草山次郎

(防府市スポーツセンター副施設長/ランニング学会指導員)



防府市スポーツセンター体育館

ランニングコース使用不可時間のお知らせ

(平成29年12月25日 時点)

以下の時間は、メインアリーナ専用利用のためご利用できません。
なお、変更されることもありますので、総合受付にてご確認ください。

4(木)	8:00～22:00	17(水)	20:00～22:00
5(金)	8:00～22:00	18(木)	19:00～21:00
6(土)	8:00～18:00	19(金)	8:00～22:00
7(日)	8:00～19:00	20(土)	8:00～18:00
9(火)	19:00～22:00	21(日)	17:00～22:00
10(水)	20:00～22:00	23(火)	19:00～22:00
11(木)	19:00～21:00	24(水)	20:00～22:00
12(金)	17:00～22:00	25(木)	19:00～21:00
13(土)	8:00～18:00	28(日)	8:00～19:00
14(日)	8:00～18:00	30(火)	19:00～22:00
16(火)	休館日	31(水)	20:00～22:00

今月の主な行事予定

(平成29年12月25日 時点)



5(金)6(土)	第11回Yamaguchi New-Year Cup(中学校)(体)
6(土)	柔道鏡開き式(武)
7(日)	防府市新春ダブルスバドミントン大会(体)
	第15回山口県クラブバスケットボールリーグ(第4節)(体)
	第75回防府市内1周駅伝競走大会
	兼第20回貞永杯中学校駅伝競走大会(陸)
8(月)	防府市剣道連盟稽古初め(武)
12(金)	合気道 鏡開き式(武)
13(土)	第26回中国高等学校新人バレーボール大会山口県予選
	兼平成29年度山口県体育大会(高校の部)(体)
14(日)	第1回防府市新人ミニバス大会(体)
	第17回防府市スポーツ少年団交流駅伝競走大会(陸)
	防府市低学年大会(サッカー)(多)
16(火)	休館日 ※向島運動公園のみ開場
19(金)20(土)	第26回中国高等学校新人バレーボール大会山口県予選
	兼平成29年度山口県体育大会(高校の部)(体)
20(土)21(日)	地区対抗戦(サッカー)(北, 多)
27(土)28(日)	中四国少年野球交流会 山口県大会(北)
28(日)	第21回防府市民卓球大会(体)
	防府市サッカーリーグ大会(多)

※野球場について

平成30年1月～2月末日は休場です。

なお、変更されることもありますので、詳細については、
各大会主催者にお問い合わせください。

(体)体育館	(武)武道場	(陸)陸上競技場
(北)北運動広場	(南)南運動広場	(野)野球場
(テ)向島公園テニスコート	(多)向島公園多目的広場	
(弓)弓道場		



パートナーショップのご紹介！

市内の店舗にご協力いただき、
スポーツセンターの情報を発信しています。
1階共有スペースにて各店舗の情報を配信していますので、
是非ご覧ください。素敵な出会いがあるかも♪

★ ビジネスホテル みやま ★

業 種：ホテル
営業時間：24時間
所 在 地：緑町1-2-28 TEL 0835-22-9611



★ タイヤ館 防府店 ★

業 種：タイヤ、カー用品
営業時間：10:00～19:00
定 休 日：水曜日
所 在 地：桑山2丁目3-18 TEL 0835-22-6013



★ 花トク ★

業 種：花 小売業
営業時間：月～土曜 9:00～19:00
日曜 9:00～18:00
定 休 日：第1・3日曜日
所 在 地：八王子1-8-32 TEL 0835-23-8787



★ LisM Cafe & Lifestyle ★

業 種：飲食・小売販売業
営業時間：9:00～18:00
定 休 日：なし
所 在 地：勝間1丁目14-45
TEL 0835-20-2260



★ 原工務店 ★

業 種：建築業
営業時間：9:00～18:00
所 在 地：桑山2丁目11番18号
TEL 0835-38-0233

