

【キッズバスケットボールスクール】 NEW!!

①色見生涯学習センター
②毎週月・水曜日
③18:00～19:30
④年長児～小学3年生
⑤500円 / 月
⑥運動できる服装、
体育館用シューズ
⑦住吉 哲郎 さん・村山 広樹 さん



バスケットボールをみんなで楽しくしまじょう。基本、基礎からしっかり指導します。

【高森中バドミントンクラブ】 NEW!!

①高森中学校体育館
②毎週木・土曜日
③19:00～21:00
④高森中学校生徒
⑤500円 / 月
⑥運動できる服装・ラケット・
専用シューズ
⑦松田 克彦 さん



生き生き・健康たかもりを目指し、中学生のバドミントン競技力向上に努めます。

【バドミントン高森ジュニア】 NEW!!

①高森中学校体育館
②毎週月・木・土曜日 (週3回)
③19:00～21:00
④小学4年生以上 (基本)
⑤300円 / 月
(別途各大会参加費の負担あり)
⑥運動できる服装、ラケット、
専用シューズ
⑦城井 健吾 さん・岩下 美和 さん



基礎練習から行い、楽しみながらバドミントンを行っています。

【ロアッソ熊本ジュニアユースサッカースクール】


①阿蘇市農村公園あびか他
②毎週火・水・金曜日
③18:30～20:00
④中学生 (女子も参加可)
⑤1回500円
上記以外にもバスを利用する場合は
1回200円必要。
⑥ウェア・スパイク他
⑦ロアッソ熊本スクールコーチ



ジュニアユース世代のスキルアップをロアッソ熊本がお手伝いします。

【ロアッソ熊本サッカースクール・U-12】

①高森町民グラウンド
②毎週火・水・金曜日
③火・金 18:30～20:30
水 18:45～20:30
④小学4～6年生
⑤4,000円 / 月
上記以外にも大会参加費等の別途負担が必要です。
⑥ウェア・スパイク
⑦荒牧 大さん・
ロアッソ熊本スクールコーチ 他



ロアッソ熊本と高SPOの連携事業スクール。一流の指導、トレーニングの環境を提供。高森から目指せ！リーガー。


【ロアッソ熊本サッカースクール・U-9】

①高森町民グラウンド
②毎週水曜日 ③18:15～19:15
④小学1～3年生
ジュニアサッカー教室加入者が参加
できます。
⑤2,000円 / 月
⑥ウェア・スパイク
⑦ロアッソ熊本スクールコーチ 他
ロアッソ熊本のスクールコーチが指導します。元気よくサッカーを楽しみましょう。



【ジュニアサッカー教室】

①高森町民グラウンド
②毎週金曜日
③19:00～20:10
④小学1～3年生
⑤1,000円 / 月
※上記以外にも別途負担が必要な場合があります。
⑥ウェア・シューズ (人工芝を傷めない)
ボール4号、レガース、ストッキング
⑦児玉 海人 さん 他



サッカーを楽しむのはもちろん。あいさつ、ルール、フェアプレイを通じて学びます。将来は日本代表、世界へ！

【ミニバスケットボールスクール】

①高森中央小学校体育館
②毎週月・木・金曜日
③18:30～20:30 金曜20:00まで
④小学4～6年生
⑤1,000円 / 月
※上記以外にも別途負担が必要な場合があります。
⑥ウェア・シューズ
⑦後藤 勇樹 さん 村上 寛直 さん



バスケットボールの良さや魅力を感じながら、みんなでチームプレイを楽しみましょう。

【バドミントン 高森教室】

①高森中学校体育館
②毎週月曜日 ③19:00～21:00
④一般及び、小学3年生以下
⑤500円 / 月 一般
300円 / 月 小学3年生以下
⑥運動できる服装・ラケット・
シューズ
⑦古澤 建生 さん 藤原 誠一 さん 他
基礎からバドミントンをやってみたい方、楽しみたい方、「明るく・楽しく・元氣よく」を合言葉にいい汗流しましょう！



【バドミントン 高森東教室】

①高森東中学校体育館
②毎週木曜日 ③19:30～21:00
④小学4年生以上
⑤1回100円 (中学生以上)
月300円 (小学生)
⑥ラケット・体育館シューズ
⑦白石 豊和 さん 森 隆志 さん
森 麻里 さん
小学生4年生からバドミントンの基本練習を行いながら体力向上をめざして頑張っています。



【高森吹奏楽団】


①高森中学校音楽室
②毎週月・水・日曜日
③17:00～19:00 (月・水)
8:30～12:30 (日)
④小学生 (高学年以上)～高校生
⑤月200円
上記以外にも別途負担が必要です。
⑥自由、練習着として指定のパー
カーとTシャツもあります。
⑦早川 眞二 さん



小学生から高校生までの児童、生徒と一緒に活動できる環境ができました。一緒に吹奏楽を楽しみましょう。

【硬式テニス初心者・ジュニアスクール】

①高森町民体育館 ②毎週水曜日
③ジュニア 18:00～19:30
大人 19:30～21:30
④小学3年生以上
⑤500円 / 月 (中学生以上)
300円 / 月 (小学生)
⑥運動できる服装、
あればテニスシューズ
⑦大塚 史崇 さん



初心者でも大丈夫。一緒にテニスを楽しみましょう。

【硬式テニス教室】


①高森町民体育館
②③毎週月曜日 19:00～21:00
毎週木曜日 18:30～21:30
④小学5年生以上
⑤500円 / 月 (大人)
300円 / 月 (高校生以下)
※参加費は、月曜・木曜それぞれ必要になります。
⑥運動できる服装、あればテニスシューズ
⑦本田 広行 さん



初心者大歓迎です。テニスに興味がある方を募集します。基礎からのテニスをみんなで楽しみましょう。

【ソフトテニス教室】

①高森町民体育館
②毎週金曜日
③18:30～20:00 (小学生)
20:00～22:00 (中学生以上)
④小学生以上 ⑤300円 / 月
⑥ラケットが必要
⑦古澤 要介 さん
ボールを打ち返すことなど、基本的なことから始め、ゲームを楽しむことができます。初心者も経験者も大歓迎です。一緒にソフトテニスを楽しみましょう！



教室紹介 高SPOで、スポーツのある暮らしを。

表の見方 ①会場 ②曜日 ③時間 ④対象者 ⑤必要経費 ⑥個人で用意するもの ⑦代表者

【幼児・児童体育教室】

①高森中学校体育館
②毎週金曜日
③19:00～20:00
④年長児～小学3年生
⑤100円 / 1回
⑥体操着・シューズ
⑦田代 琢磨 さん
運動能力の基礎は、プレゴールデンエイジ(5～9歳頃)の年代で形成されます。子どもたちが身体を動かすことに楽しさや喜びを感じ、運動に親しみむきかけづくりになればと活動しています。



【陸上教室】


※場所は都度変更になります。その都度ご連絡下さい。

①高森町民グラウンド他
②毎月第1・3土曜日
③9:00～10:00
④小学生以上
⑤1回100円 (小学・中学・高校生)
⑥運動靴・運動の出来る服装
⑦本川 幸さん 梅田 大輔 さん
今村 英喜 さん 児玉 海人 さん
榎木野 秀徳 さん 丸山 響 さん
今やランニングブーム。走る事が苦手な方でも大歓迎。基本的な事から専門的な事までそれぞれにあった指導をします。皆さん、楽しく走りましょう！



【ヒップホップダンス教室 TAKAXILE】

①高森町総合センター
②毎月第1・2・3月曜日
③19:45～20:45
④年長児以上 ⑤1,000円 / 月
⑥動きやすい服装・タオル・運動靴
⑦早野 慎哉 さん
阿蘇市や大津町でダンスを教えている原部 静子先生をお呼びして、リズムに合わせてステップ等のダンスに必要な動きをマスターしていきます。楽しく振り付けを覚え、格好良く踊ってみましょう！



【ソフトボール教室】

①高森町民グラウンド
②毎週水曜日
③19:00～21:00
④小学3年生以上
⑤1回100円 (学生)
月300円 (大人)
⑥体操服・グローブ
⑦野尻 英夫 さん
ソフトボールの良さや魅力を感じながら、みんなで楽しみましょう。



【柔道教室】

①高森中学校体育館武道場
②毎週火曜日
③18:30～20:30
④年長児以上
⑤無料 ⑥体操服
⑦荒牧 久 さん
※受身終了後柔道着必要
礼儀作法を中心に学び、心と技と体を強化し、健全な心身の育成を目指します。幼児から大人まで、初心者大歓迎です。興味がある方一度見に来てください。




【剣道教室】

①高森中央小学校体育館
②毎週火・木・金曜日
③18:00～19:30
④年長児～小学生
⑤無料 ※将来は竹刀が必要
⑥剣道協会の武具を借用
⑦本田 直義 さん
とにかく参加者募集中です！やる気、興味がある方は大歓迎です。礼儀などからきちんと教えます。見学からでもお気軽にお越しください。



【ボンボ藤井のウクレレ教室】

①高森町役場
②毎月第2・第4金曜日
③19:00～20:00
④小学生以上
⑤4,000円税別 / 月
※その他別途必要な経費がかかること
もあります。
⑥ウクレレ ⑦ボンボ藤井 さん
高SPO初の文化系教室です。初心者の方も大歓迎！ギターよりも小さい「ウクレレ」で色々な曲を弾いてみませんか？




【ノルディックウォーキング教室】

①高森町民体育館
②毎月第2・第4土曜日
③9:00～11:00 ④小学生以上
⑤1回300円 (内100円はボール貸出料)
⑥体操の出来る服装
⑦岩下 良治 さん
スキーのポールのような、ノルディックポールを使ってウォーキングをします。ポールを使うことにより体全体を使うので、普通にウォーキングをするよりも倍の運動効果があります。健康にはうってつけ！



【3B体操教室 高森】

①観光交流センター
②毎月第3金曜日
③10:00～11:30
④18歳以上 ⑤1回300円
⑥体操の出来る服装
⑦荒牧 美智子 さん
3B体操とは、ボール、ベル、ベルターという道具を使い行われることから、その3つの道具の頭文字から名付けられた体操のことです。レクリエーション的な要素や動きを取り入れ、音楽に合わせて動くことで、年齢や体力に応じて無理なく健康増進が図れます。




【3B体操教室 河原】

①河原総合センター
②毎月第1金曜日
③10:00～11:30
④18歳以上 ⑤1回200円
⑥体操の出来る服装
⑦荒牧 美智子 さん
3B体操とは、ボール、ベル、ベルターという道具を使い行われることから、その3つの道具の頭文字から名付けられた体操のことです。レクリエーション的な要素や動きを取り入れ、音楽に合わせて動くことで、年齢や体力に応じて無理なく健康増進が図れます。



【太極拳教室】

①観光交流センター
②毎月第1月曜日・第2・4木曜日
③13:30～15:00
④18歳以上 ⑤1回300円
⑥体操の出来る服装
⑦松川 富子 さん
音楽に合わせて体を動かします。穏やかな動きが特徴で健康・長寿にもいいとされています。動きはゆっくりですが、次の動きやタイミングがあるので、大人しく見えて、奥深いスポーツです！



【空手教室】

①中央小学校体育館
②毎週水・土曜日
③水曜日：19:00～21:00
土曜日：18:00～20:00
④5歳以上 ⑤無料
⑥体操の出来る服装
⑦平井 敏朗 さん
子どもから大人まで、型や昇段などの自分の課題に挑戦しながら取り組むことができます。

