

当日参加 OK
参加料 無料

市民スポーツ レクリエーション祭 2026

高知家健康パスポート



グリーンポイント
(知る・参加する)が
もらえます。

※体育館窓口の二次元コード
を読み取ってください。

健康づくり コーナー

- 体力度チェック
- 健康測定
- ▶体組成計
- ▶骨ウェーブ



ニュースポーツ体験 スポーツ体験

- ターゲットバードゴルフ
- シャッフルボード
- グラウンドゴルフ
- ペタンク ●カローリング
- バドミントン ●フットサル
- テニス 小雨決行
- フライングディスク 雨天中止
- ティーボール 雨天中止



スポーツ交歓試合

- ソフトボール大会

雨天中止

事前申込必要
9月18日締切



障がい者スポーツ 体験

- 競技用車いす
(ラグビー)
- ボッチャ



その他

- いきいき
健康チャレンジ
PRコーナー
- 専門学生と挑戦!
～蹴って斬って楽しもう～

スポーツ教室

- 初心者水泳

※自由遊泳はできません。



アウトドア スポーツ体験



- サイクルスポーツ

雨天中止

- カヌー
(小学3年生以上)

小雨決行



競輪のレースをする
ところを走れるよ!
自転車とヘルメットを
持ってきてね!!

10月12日(月・祝)

＼スポーツの日／

開 会 式: 9時00分～

各種目体験: 9時30分～13時00分

(12時30分各種目受付終了)

※初心者水泳については、開催時間9:30～12:00(11:30受付終了)です。
健康づくりコーナーは12:00受付終了。

※種目の一部が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

日本トーター高知市総合運動場、INOUE・東部スポーツパーク、鏡川みどりの広場

お申込・お問合せ

(公財)高知市スポーツ振興事業団

TEL:088-833-4061 FAX:088-833-4124

第38回 市民スポーツレクリエーション祭2026実行委員会

主催: 高知市スポーツ振興事業団グループ・高知市・高知市スポーツ推進委員連絡協議会・高知市スポーツ指導員連絡協議会

後援: 高知市教育委員会・高知新聞社・NHK高知放送局・RKC高知放送・KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ・KCB高知ケーブルテレビ・エフエム高知

市民スポーツレクリエーション祭 2026 MAP

受付は各種目の実施場所で
直接行ってください。

総合体育館

●初心者水泳教室

※自由泳泳はありません。

●バドミントン

●シャッフルボード

●カローリング

●体組成計

●骨ウェーブ

●競技用車いす(ラグビー)

●ボッチャ

●体力度チェック



体育館3階フロア

●いきいき健康チャレンジ
PRコーナー

2階会議室

●専門学生と挑戦!

～蹴って斬って楽しもう～
(キックターゲット・気配斬り)

野球場

1	2	3
4	5	6
7	8	9



●フライングディスク

●ティーボール

雨天中止

補助グラウンド

●ターゲットバードゴルフ

雨天時:多目的ドーム

●グラウンドゴルフ

雨天時:多目的ドーム

●ペタンク

雨天時:総合体育館雨天練習場

テニスコート

●テニス

小雨決行



多目的ドーム

●フットサル



鏡川みどりの広場

●カヌー体験(小学3年生以上)

小雨決行 河川の状況
により中止の可能性あり。

P なし

※駐車場はありません
ので、高知市総合運動
場の駐車場に車の駐車
をお願いします。

陸上競技場

●サイクルスポーツ

雨天中止 (競輪バンク体験)



自分の自転車と
ヘルメットを
持ってきてね!

INOUE・東部スポーツパーク

(高知市東部総合運動場)

多目的グラウンド・多目的ドーム

●ソフトボール

雨天中止

事前申込必要

9月18日締切

