

# 10/1(木)~31(土)

公益財団法人島根県体育協会では10月を「スポーツ推進月間」として、地域の皆さま方がスポーツに親しむことができる環境づくりを行っています。



10月は

# ス

# ポ

# ー

# ツ

# 推

# 進

# 月

# 間

10月11日(日)

## 「カヌー体験」

内容：プールサイドでパドルの操作を学んだ後、実際にカヌーに乗ってみます。

会場：50mプール（屋外）

時間：10：00～12：00

対象：小学生及びその保護者（先着16名）

指導：松江市カヌー協会

申込：事前にプール事務室までお申込みください。

10月12日(月)

体育の日

無料開放 DAY

## 「チャレンジ！スポーツDAY」

内容：施設（25mプール、トレーニングルーム）を無料でご利用できます。

## 「水泳記録会」

内容：大会で使用する公式時計装置を使ってタイムを測定します。

会場：25mプール（屋内）

時間：10：30～11：30

対象：25m以上泳げる方

申込：当日、プールサイドで行います。

10月26日(月)

## 「推進月間特別プログラム」

内容：ストレッチポール、バランスボール、青竹、ウェーブリングの4つのエクササイズを行います。

会場：会議室

時間：13：00～15：00

対象：一般男女（先着20名）

講師：藤本ヒロ子先生・倉田里美先生

申込：事前にプール事務室までお申込みください。

## 期間中は休まず営業いたします！

※10月18日(日)は大会の為に利用できません。

○主催 公益財団法人島根県体育協会  
○お問い合わせ・お申込

○主管 島根県立水泳プール

島根県立水泳プール事務室

☎0852-26-4583