

■令和6年度10月「スポーツ推進月間」イベント内容一覧表 ※参加料はすべて無料です。

施設名	開催日	イベント内容		対象・定員・参加条件など
<p>県立武道館 松江市内中原 52 【Tel:0852-22-5711】</p>	10/5 (土)	『エンジョイ武道・スポーツの日』	<p>◇ 9:20~10:20 (9時集合) ● エンジョイキッズ運動会 武道館でいろいろな運動にチャレンジします。親子競技もありますので、保護者の方も是非一緒にお越しください。 【場所】 2階道場</p>	<p>幼児 年中~小学1年生まで ※30名程度 ※事前申込必要</p>
			<p>◇10:30~11:20 ● 武道・レスリング体験教室 (柔道・剣道・相撲・なぎなた・レスリング) 【場所】 2階道場、1階トレーニング場 ● 体験教室 (弓道) 【場所】 弓道場</p>	<p>柔道・剣道・なぎなた: 年長~小学6年生 相撲: 小学生~中学生 レスリング: 幼児~中学生 弓道: 中学生以上</p>
			<p>◇11:30~12:30 ● 大なわとび大会 【場所】 2階道場</p>	<p>10チーム程度 跳び役 (小学生) 回し役 (大人も可) ※事前申込必要</p>
			<p>◇12:00~19:00 ● In Body 測定会 部位別筋肉バランスに加え、部位別脂肪分析やウエスト周り、内臓脂肪レベルの測定が行えます。</p>	<p>高校生以上</p>
			<p>◇12:00~21:00 武道館・弓道場無料開放 ※武道館は13時から</p>	<p>希望者 (個人利用)</p>
	10/7(月)	『稽古会&体験教室』	<p>◇15:30~16:30 キッズ体育体験教室</p>	<p>幼児 (年中・年長)</p>
			<p>◇18:00~20:30 柔道稽古会</p>	<p>中学生~一般</p>
			<p>◇18:30~19:30 レスリング体験教室</p>	<p>幼児~一般</p>
	10/17(木)	『体験教室』	<p>◇18:00~19:00 ストレッチポール体験教室</p>	<p>一般</p>
	10/21(月)	『稽古会&体験教室』	<p>◇18:00~19:00 なぎなた稽古会</p>	<p>年長~一般</p>
<p>◇18:30~19:30 レスリング体験教室</p>			<p>幼児~一般</p>	

	10/24(木)	『体験教室』	◇18:00~19:00 ストレッチポール体験教室	一般
	10/28(月)	『稽古会』	◇18:00~19:00 剣道稽古会	年長~一般
◇18:00~20:30 柔道稽古会			中学生~一般	

<b>県立水泳プール</b> 松江市上乃木 10-4-2 【TEL: 0852-26-4583】	10/4(金)	『Night☆ヨガ』	◇19:00~20:00 星空を見ながらヨガを行い、終了後は星空観察をします。 【場所】 飛込プールサイド ※雨天時は会議室 【講師】 倉田里美氏	一般男女 ※15名 ※事前申込必要
	10/10(木)	『やさしいアクアエクササイズ』	◇13:30~14:30 水中歩行やストレッチ、アクアビクスを行います。 【場所】 25mプール (屋内) 【講師】 藤本ヒロ子氏	一般男女 ※20名 ※事前申込必要
	10/14(月)	『チャレンジ! スポーツ DAY』	◇ ● 施設無料開放 25mプール 10:00~17:00 トレーニングルーム 9:00~17:00	希望者 (個人利用)
		『水泳記録会』	◇10:30~11:30 25mプールにおいて公式大会で使われる公式時計装置を使ってタイムを測定します。測定距離 25m・50m・100m 【場所】 25m プール 【測定者】 県立水泳プール職員	25m以上泳げる方 ※50名 ※事前申込必要
		『InBody カウンセリング』	◇13:00~15:00 InBody の測定結果をもとに理学療法士より専門的なアドバイスももらい健康について考えます。 【場所】 場内 【アドバイザー】 理学療法士	当日施設利用者 (一般) ※当日申込必要
	10/20(日)	『カヌー体験』	①9:15~10:45 ②11:00~12:30 50mプールサイドでパドルの操作を学んだ後、カヌーに乗って楽しめます。 【場所】 50m プール 【講師】 松江市カヌー協会	小学生及びその保護者 ※各12名 保護者は1家族1名のみ、各回上限3名まで ※事前申込必要
	毎週月・水曜日	『ストレッチポール一般指導』	◇13:00~13:30 ストレッチポールを使用したエクササイズを実施します。 【場所】 会議室 【講師】 県立水泳プール職員	一般男女 ※各回10名 ※事前申込必要

<b>県立体育館</b> 浜田市黒川町 3735 【TEL : 0855-23-1201】	10/4(金)	『おてがるヨガ』	◇19:00~20:30 心身や呼吸を整え、日ごろのお疲れやストレスを解放しましょう。 週末の夜にゆったりとリラクゼーションをお楽しみください。 初めての方も気軽にご参加ください。 <b>【場所】</b> フィットネスルーム <b>【講師】</b> 高根仁美氏	一般 ※25名 <b>※事前申込必要</b>
	10/6(日)	『親子DE からだあそび』	◇13:30~15:00 いろいろな動きや感覚を親子で体験してみませんか。お子さんの「やってみよう!」や「できた!」をたくさん経験できるチャンスです。一緒に楽しみながら体と心を育みましょう。 <b>【場所】</b> アリーナ <b>【講師】</b> 高野博之氏 (からだあそびクラブカンガルーのおなか代表)	幼児 (年少~年長) と保護者 ※20組 <b>※事前申込必要</b>
	10/20 (日)	『アリーナ 1 日無料開放』	◇9:00~21:00 個人利用に限りアリーナを施設使用料無料で使用できる1日です。この機会にご家族やご友人とスポーツをお楽しみください。	希望者 (個人利用)
		『夏の疲れを速攻リセット!!』	◇9:30~10:15 ゆらしたりさすったりしながら筋肉の弾力を取り戻し、姿勢を整え、動きやすい体づくりを目指します。ご自身で取り組んでいただきやすい内容です。 <b>【場所】</b> フィットネスルーム <b>【講師】</b> 床田真由美氏	一般 ※20名 <b>※事前申込必要</b>
		『かんたん!! エアロビクス』	◇10:30~11:30 音楽に合わせて身体を整えながら行う簡単なエアロビクスです。お気軽に参加してみてください。 <b>【場所】</b> フィットネスルーム <b>【講師】</b> 床田真由美氏	一般 ※20名 <b>※事前申込必要</b>
		『エクササイズステップ』	◇13:30~14:30 ステップ台を使用するエアロビクスです。音楽に合わせて昇降動作を行いながら脂肪燃焼&筋力、持久力を鍛えます。 <b>【場所】</b> フィットネスルーム <b>【講師】</b> 善田睦美氏	一般 ※20名 <b>※事前申込必要</b>
		『とことんコア&ヒップ』	◇14:45~15:30 体幹とヒップを徹底的に鍛えます。基礎代謝 UP を目指し、美姿勢やメリハリボディを手に入れる第一歩です。 <b>【場所】</b> フィットネスルーム <b>【講師】</b> 善田睦美氏	一般 ※20名 <b>※事前申込必要</b>

<b>県立石見武道館</b> 浜田市黒川町 3735 【TEL : 0855-23-7170】	10/5(土)	『50歳からの健康測定会』	◇10:00~11:30 文科省・新体力テスト3種目、ロコモ度テストに加え、InBody測定を行い、 身体の状態を把握してもらう。 【場所】アリーナ	50歳以上の希望者 定員先着20名 ※事前申込必要
	10/12(土)	『剣道稽古会』	◇9:00~12:00 小学5年生以上の合同稽古会 【場所】剣道場	小学5・6年生、中学生対象 ※事前申込必要
	10/12(土)	『みんなで楽しく気功・太極拳』	◇13:30~15:00 【場所】アリーナ	希望者 ※事前申込必要
	10/13(日)	『スポーツ体験&チャレンジデー』	◇9:00~21:00 ●施設無料開放(トレーニング室、アリーナ)	希望者(個人利用)
	10/19(土)	『柔道稽古会』	◇9:00~12:00 柔道愛好家の合同稽古会 【場所】柔道場	小学5年生以上 ※事前申込必要
	10/27(日)	『3B体操体験会』	◇10:00~11:30 【場所】アリーナ	希望者 ※事前申込必要
	毎週土曜日/ 日曜日/平日1日	『ヘルスケアチェック』	◇9:00~20:00 InBody(体成分分析装置)を使用した測定を行います。	高校生以上の当日施設利用者

<b>県立サッカー場</b> 益田市乙吉町 631-2 【TEL : 0856-23-2644】	10/5(土)	『キッズサッカーフェスティバル ~芝生であそぼう~』	◇10:00~12:00 ●芝生の上で親子ボール遊び 幼児の体の動きづくりや全身運動を行う。また、親子のコミュニケーション づくりとして親子で活動します。 ●ミニサッカーゲーム チーム数を4チームに分け、総当たりで対戦しゲームを楽しみます。	4歳から6歳までの幼児と保護者 30組 ※事前申込必要
	10/12(土)	『GREEN YOGA FESTA』	◇9:00~10:00 柔らかなスポーツターフ(天然芝)の上で、青空ヨガを楽しみ、体を整え る。【講師】島田美和氏	幼児~一般 ※30名 ※事前申込必要、幼児・小学生は 保護者と一緒に参加