

■平成30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	
県立武道館 松江市内中原52 【Tel:0852-22-5711】	10/1(月)	『体験教室』 ◇18:00~19:00 武道体験教室(剣道) ◇18:30~19:30 レスリング体験教室	小学生~一般 幼児~高校生 30名程度	
	10/13(土)	『エンジョイ武道・スポーツの日』	◇9:15~10:30 エンジョイ・キッズ運動会 ・5種目参加していただきます。親子競技もありますので、お父さんお母さんの参加をお願いします。 【場所】二階道場	幼児(就学1~2年前)、小学1年生 ※先着40名程度 ※事前申込必要
			◇10:30~11:30 各種武道稽古会&体験教室 【場所】二階道場・弓道場	小学生以上:柔道・剣道・なぎなた・相撲 中学生以上:弓道
			◇10:30~11:30 レスリング練習会&体験教室 ・【場所】トレーニング場	特になし
			◇10:30~11:30 (1回目) In Body 測定 ◇14:00~16:00 (2回目) // ・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。 【場所】洋会議室	高校生以上
			◇11:30~12:30 大なわとび大会 ・5人で力を合わせて1分間に何回跳べるかを競います。1位~3位まで商品あり。 【場所】二階道場	飛び役5名(小学生)、回し役2名(大人可) ※10チーム程度 ※事前申込必要
			◇13:00~21:00 二階道場無料開放 ◇12:00~21:00 トレーニング場無料開放 ◇12:00~21:00 弓道場無料開放	特になし
	10/15(月)	『体験教室』	◇15:30~16:30 体操体験教室(マット・鉄棒・とび箱) ◇18:00~19:00 武道体験教室(柔道) ◇18:00~19:00 武道体験教室(なぎなた) ◇18:30~19:30 レスリング体験教室	幼児(就学1~2年前)、小学1年生 ※30名程度(先着順) 小学生~一般 小学生~一般 幼児~高校生 ※30名程度
	10/22(月)	『体験教室』	◇15:30~16:30 体操体験教室(マット・鉄棒・とび箱)	幼児(就学1~2年前)、小学1年生 ※30名程度(先着順)
			◇18:00~19:00 武道体験教室(剣道) ◇18:30~19:30 レスリング体験教室	小学生~一般 幼児~高校生 ※30名程度
	10/29(月)	『体験教室』	◇18:00~19:00 武道体験教室(なぎなた) ◇18:30~19:30 レスリング体験教室	小学生~一般 幼児~高校生 ※30名程度

県立水泳プール 松江市上乃木 10-4-2 【Tel: 0852-26-4583】	10/7日	『カヌー体験』	◇10:00~12:00 50m プールサイドでパドルの操作を学んだあとカヌーに乗って楽しめます。 【場所】50m プール 【講師】松江カヌー協会	小学生及びその保護者 ※先着 18名 ※事前申込必要
	10/8(月・祝)	『チャレンジ! スポーツDAY』	◇9:00~17:00 施設無料開放(プールも9:00~)	特になし
			◇10:30~11:30 水泳記録会: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。 【場所】25m プール	25m以上泳げる方 ※当日プールサイドで受付
	10/10(水)	『Let's try ストリートダンス』	◇18:00~19:00 ヒップホップダンスの基礎を行い、音楽に合わせて振り付けをします。 【場所】会議室 【講師】須山莉穂 先生	小学生以上でダンスに興味のある方 ※先着 20名 ※事前申込必要
10/31(水)	『ZUMBA®』	◇19:00~20:00 ダイナミックで楽しいダンスフィットネスです。体幹強化や高いカロリー消費で脂肪燃焼に効果的です。 【場所】会議室 【講師】AKIKO 先生	一般男女 ※先着 20名 ※事前申込必要	
県立体育館 浜田市黒川町 3735 【Tel: 0855-23-1201】	10/7(日)	『親子 DE エンジョイスports』	◇10:00~11:30 親子で一緒に参加できるイベントです。アクティブ・チャイルド・プログラムや軽スポーツを行います。 【場所】アリーナ	幼児~小学生の親子
	10/22(月)	『ソフトバレー大会』	◇18:30~20:30 5人1チームで登録し、ソフトバレー大会を開催します。 【場所】アリーナ	一般
	10/1(月)/7(日) 15(月)/20(土)	『TRX体験会』	◇17:30~19:00 (月)・14:00~15:30 (土・日) サスペンショントレーナーを使った体験会を行います。 【場所】トレーニングルーム	高校~一般
	10月の土・日	『体組成計測定会』	◇13:00~16:00 体組成計を使ってヘルスクエアをチェックします。	特になし
県立石見武道館 浜田市黒川町 3735 【Tel: 0855-23-7170】	10/7(日)	『スポーツ体験&チャレンジデー』	◇9:00~21:00 トレーニング室・アリーナ無料開放	トレーニング、各種武道、卓球、バドミントン等を体験できます。
	10/13(土)	『柔道稽古会』	◇13:00~16:00	中学生以上(初心者可) ※事前申込必要
	10/20(土)	『剣道稽古会』	◇13:00~16:00	中学生 ※事前申込必要
	10/28(日)	『みんなで楽しく3B/ハロウィン』	◇10:00~12:00	希望者(年齢は問いません) ※飛び入り参加可

	毎週土曜日/ 日曜日/月曜日	『ヘルスケアチェックの日』	◇10:00~20:00 体組成計（インボディ）を使用した測定を行います。	高校生以上の希望者
県立サッカー場 益田市乙吉町631-2 【TEL:0856-23-2644】	10/6(土)	『フットーロ・フェスタ2018 U-6キッズサッカーフェスティバル』	◇9:30~12:00 6歳までの子どもたちを中心に遊びやミニゲームを行いながら芝生でサッカーを楽しみます。集まった子供たちと交流を深めます。	4歳から6歳までの子どもたち ※事前申込必要