

■令和7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】	10/4 (土)	『エンジョイ武道・スポーツの日』	◇ 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 ◇10:30~11:20 ● 武道・レスリング・フェンシング体験教室 (柔道・剣道・相撲・なぎなた・レスリング・フェンシング) 【場所】2階道場、1階トレーニング場 ◇11:30~12:30 ● 大なわとび大会 【場所】2階道場 ◇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。 ◇13:00~21:00 武道館無料開放	幼児 年中~小学1年生まで ※先着 30 名程度 ※事前申込必要 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 フェンシング：年長~一般 先着 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 (当日参加可) 高校生以上 希望者 (個人利用)
	10/6 (月)	『体験教室』	◇15:30~16:30 キッズスポーツ体験教室 ◇18:00~19:00 柔道体験教室 ◇18:30~19:30 レスリング体験教室 ◇18:00~19:00 剣道体験教室	幼児 (年中・年長) 年長~一般 幼児~中学生 年長~一般
	10/20 (月)	『体験教室』	◇18:00~19:00 なぎなた体験教室 ◇18:00~19:00 柔道体験教室 ◇18:30~19:30 レスリング体験教室	年長~一般 年長~一般 幼児~中学生

県立水泳プール 松江市上乃木 10-4-2 【TEL：0852-26-4583】	10/5(日)	『カヌー体験』	◇①9：15～10：30 ②10：45～12：00 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みましょう。 【場所】50m プール 【講師】松江カヌー協会	小学生 ※先着各 12 名ずつ ※事前申込必要
	10/9(木)	『アクアビクス&スイム』	◇10：30～11：30 前半は水中歩行やアクアビクス、後半は簡単な水泳の動作を行います。 泳げなくても顔を水につけられなくても、お気軽にご参加ください。 【場所】25m プール 【講師】藤本ヒロ子氏、県立水泳プール職員	一般男女 ※先着 20 名 ※事前申込必要
	10/12(日)	『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 公式大会で使用する計時装置で 25m・50m・100m の好きな種目のタイム測定ができるチャンスです。ご自身の記録にチャレンジ。お気軽にご参加ください。 【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 ※先着 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、理学療法士よりトレーニングルーム内の機器を利用したトレーニングメニューの提案など専門的なアドバイスを受けられます。 【場所】場内 【アドバイザー】理学療法士	当日施設利用者（一般） ※事前申込必要 （空きがあれば当日可）
	10/26(日)	『朝ヨガ』	◇8：30～9：30 朝のすがすがしい空気に包まれながらヨガで一日を爽やかにスタートしましょう。 【場所】50m プールサイド ※雨天時は会議室 【講師】倉田里美氏	一般男女 ※先着 15 名 ※事前申込必要
	毎週水曜日 10/16(木) 10/20(月)	『ストレッチポール一般指導』	◇●毎週水曜日→13：00～13：30 ●10/16(木)・10/20(月)→19：00～19：30 ストレッチポールで肩・腰・背中をほぐし心身ともにリラックスしましょう。 【場所】トレーニングルームまたは会議室 【講師】県立水泳プール職員	当日施設利用者（一般） ※先着各 10 名ずつ ※当日申込必要

県立体育館 浜田市黒川町 3735 【TEL：0855-23-1201】	10/25(土)	『キッズスポーツパーク』	◇10：00～12：00／13：30～15：30 トランポリンやバドミントンなどのスポーツ種目や、簡単なゲーム感覚で運動ができる遊具などを設置しています。親子で、友達と、自由にいろいろなスポーツをお楽しみください。 【場所】アリーナ	幼児・小学生とその保護者
		『アドベンチャーパーク』	◇13：30～15：30 ①サーキットエリア（13：30～14：15／14：45～15：30） いろいろな動きができるサーキットでたっぷりカラダを動かそう！ ②バトルエリア（14：15～14：45） 「あたま」と「からだ」をつかって、一瞬のドキドキの空間をみんなと思いつき楽しもう！ 【場所】アリーナ 【講師】高野博之氏（からだ遊びクラブ カンガルーのおなか 代表）	幼児・小学生とその保護者
		『施設無料開放』	◇9：00～17：00 個人利用に限り使用料無料でご利用いただけます。 【対象施設】キッズルーム・トレーニングルーム・多目的ルーム・フィットネスルーム	希望者（個人利用）
	10 月中 毎日	『InBody測定体験』	◇9：00～20：00 体を構成する基本成分（筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪）を分析し、測定結果表をお渡しします。 【場所】2F 事務室で承ります。	高校生以上 ※全館貸切利用日は除く
県立石見武道館 浜田市黒川町 3735 【TEL：0855-23-7170】	10/12(日)	『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年生～中学生 ※事前申込必要
	10/18(土)	『柔道稽古会』	◇13：30～16：30 柔道愛好家の合同稽古会 【場所】柔道場	小学4年生以上 ※事前申込必要
	10/19(日)	『スポーツ体験&チャレンジデー』	◇ トレーニング室・9：00～21：00 アリーナ・12：00～21：00 ● 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(日)	『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、会議室・研修室	50歳以上の希望者 定員先着20名 ※事前申込必要

	毎週土日 /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
県立サッカー場 益田市乙吉町 631-2 【TEL : 0856-23-2644】	10/5(日)	『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。	年中、年長の幼児と保護者 30 組 ※事前申込必要