

いい汗流してみませんか?

いづものスポーツ情報

● スポーツ施設案内 ●

施設名	営業日・時間	休館日	料金	内容	おたずね
湖遊館スケート	今シーズンは5月5日(木・祝)まで 10:00～19:00	毎週火曜日	【貸靴料込み】中学生以下 1,000円/回 高・大学生 1,200円/回 一般 1,500円/回		宍道湖公園 湖遊館 (園町) (TEL62-5600)
	5月5日(木)10:00～17:00は利用者 感謝デー		滑走料無料 貸靴料400円は必要	風船プレゼント (先着100人)	
出雲市平田B&G 海洋センター	4月1日～ 10月31日 10:00～18:00	毎週火曜日 このほか大会・団体 利用などで利用 できないときがあり ます。事前にご 確認ください。	中学生以下 150円/時間 高校生以上 260円/時間	カヌー、ヨット などの水上スポ ーツが体験でき ます。 主な活動場所は 湖遊館横水面	出雲市平田B&G海洋 センター(TEL62- 5100)または湖遊館へ

● 温水運動施設案内 ●

出雲ゆうプラザ：西新町(TEL30-0707)

祝日(4/29、5/3～5)は
教室を休みます

休館日：9月いっぱいは無休

項目	教室名	開催日	対象者	1回の料金 (入場料含む)	備考
水中運動	はじめての水中運動教室	水曜 10:30～11:20	初心者	600円	
	やさしい水中運動教室	月曜・水曜・金曜 15:00～15:50	初級者	300円	
	水中運動教室	月曜・金曜 10:30～11:20	どなたでも	600円	
	障害者水中運動教室	火曜 14:00～16:00	どなたでも	600円	予約制
水泳	初めての水泳教室	月曜 18:30～19:20 火曜・木曜 15:00～15:50	初心者	600円	
	やさしい水泳教室	月曜・金曜 14:00～14:50 木曜 18:30～19:20	初級者	600円	
	フィンスイム	火曜 16:00～16:50 金曜 18:30～19:20	中級者	600円	
	バタフライ	水曜 15:00～15:30	中級者	600円	
	メドレースイム	木曜 10:30～11:20	中級者	600円	
	小学生わんぱく水泳教室	土曜 16:00～16:50	小学生	300円	予約制
	マスターズ水泳教室	火曜 18:30～19:20	上級者	600円	
	その他	アクアピクス	火曜・土曜 10:30～11:20 水曜 18:15～19:00 土曜 19:30～20:15	どなたでも	600円
腰痛・関節痛教室		火曜・木曜 14:00～14:50	どなたでも	600円	
マタニティ教室		水曜 10:30～11:20	妊娠16週以降の妊婦	600円	予約制 託児あり
ベビー教室		水曜 10:30～11:20	1歳以上3歳未満	600円	予約制 託児あり
幼児わんぱく教室		土曜 15:00～15:50	3歳以上就学前	200円	予約制
水中ダンス教室		水曜 14:00～14:50	どなたでも	600円	

クアハウス湖陵：湖陵町二部(TEL43-2266)

休館日：毎週火曜日

項目	教室名	開催日	対象者	料金	備考
水中	水中ウォーキング	月曜・水曜・金曜 15:00～15:45	どなたでも	入館料 (600円) のみ	
	水中エクササイズ	土曜 15:00～15:45	どなたでも		
室内	エアロピクス	月曜・土曜 13:30～14:30	どなたでも		
	初めてエアロ	金曜 13:30～14:30	どなたでも		
	貯筋教室	水曜 13:30～14:30	どなたでも		
	ボールエクササイズ	月曜 15:00～15:45	どなたでも		

● 大会参加者募集 ●

大会名	開催日	ところ	参加資格/参加費	申込期限	申し込み・おたずね
島根県健康福祉祭 ねりんピックサッ カー競技	5月7日(土) 9:30～	出雲健康公園 多目的広場 (出雲ドーム横)	昭和22年4月1日以前に 生まれた人(サッカー の経験は問いません)	4月30日(土)	県サッカー協会出雲支 部シニア担当の山本さ ん(TEL22-5675)
第10回記念 国際交流フラワー ロード駅伝	5月8日(日) 9:00～受付 10:30～開会	出雲ゆうプラザ発着 国際交流プラザ を経由する6区間 12.4キロメートル	1チーム10人編成/ 1チーム 5,000円 (保険料含む)	4月21日(木)	所定の申込用紙に参加 料を添えて、国際交流 フラワーロード駅伝実 行委員会(出雲国際交 流プラザ内、TEL22 -8810)
第10回記念 出雲ゆうプラザ 小学生ロードレース 大会	5月8日(日) 9:00～受付 10:30～開会	出雲ゆうプラザ周 辺 2.2キロメートル	小学3・4年生男女 の部、小学5・6年生 男女の部/500円 (保険料含む)	4月21日(木)	福祉推進課障害者福祉係 (TEL21-2211 内線4122)
第6回島根県障害者 スポーツ大会	日程など詳しくは、おたずねください				

● 健康ウォーキング参加者募集 ●

名称	開催日	集合場所	対象者	参加費	おたずね
第1回 「健康ウォーキング」 旅伏山登山 (約4.2km)	5月8日(日) 9:00集合	旅伏山登山口	どなたでも	無料 申し込み不要	平田スポーツ公園 (TEL62-1011)

平成17年度「健康ウォーキング」を3月までに計7回実施します。魅力あふれるコースが満載です。ぜひ、ご参加ください。
詳しくは、<http://www16.ocn.ne.jp/~npohira/>

● スポーツ教室受講者募集 ●

教室名	開催日	ところ	参加資格	参加費	申し込み・おたずね
出雲柔道教室	毎週土曜日 10:00～11:30 ほか	サン・アビリティ ズいづも (今市町北本町)	幼稚園児・小学生	月 額 1,500円 入会金 1,000円 (保険料含む)	柔道教室指導員の新宮 さん(TEL22-6060)
中学生バスケット ボール教室	5～3月 毎月3回土曜日 18:00～20:30	出雲第一中学校体 育館 (大津町)	市内の中学生	年 額 10,000円 保険料 500円	4月23日(土)までに市 体育協会バスケットボ ール部事務局の佐藤さ ん(TEL21-8844)へ
出雲小学生ソフト テニス教室	毎週土曜日 14:00～16:00	一の谷公園テニ スコート (今市町)	4年生以下の小学生	月 額 2,000円 入会金 2,000円	市体育協会ソフトテ ニス部事務局の伊藤さ ん(TEL23-8090) 受付は、教室開催日 に現地です
市民ナイターテニス 教室	毎週金曜日 19:00～21:00	真幸が丘公園テニ スコート (知井宮町)	どなたでも	1回 500円 (保険料含む)	事務局の影山さん (TEL22-1580) 申し込み不要
出雲市民走ろう会	毎週日曜日 6:30集合	くすのき広場(大津 町)集合、一の谷周辺	どなたでも	年額 1,000円 (保険料別)	山田さん (TEL21-1744)
中高齢者の「健康」 と「生きがい」教室	原則第2月曜日 10:00～11:30 初回は5月9日	平田スイミングス クール (平田町)	市内在住の中高年齢者 で軽い運動に支障の ない人	1回 1,000円	雲州ひらた 水泳連盟 (TEL62-5777)