

いい汗流してみませんか?

いづものスポーツ情報

いづもスポーツクラブ21受講者募集

| 教室名 | 開催日 | 対象者 | ところ | 会費・参加料 | 備考 | |
|--------|--------------------|---|-----------------|------------------|--|----------------------------------|
| 一般コース | エアロビクス | 水曜日(年40回) 10:00~11:30 | どなたでも | 出雲体育館 | 入会費 500円 年度会費 6,000円 会員になると、 すべての教室に 参加できます。 | 初級エアロビクス |
| | リフレッシュ スポーツ(午前) | 木曜日(年40回) 10:00~11:30 | どなたでも | 出雲体育館 | | レクダンスや軽ス ポーツなど |
| | リフレッシュ スポーツ(午後) | 水曜日(年40回) 19:30~21:00 | どなたでも | 出雲体育館 | | ストレッチ体操や 軽スポーツなど |
| | 太極拳 | 金曜日(年40回) 19:30~21:00 | どなたでも | 出雲健康公園クラブ ハウス | | 初歩の太極拳 |
| オープン教室 | のびのびランド 教室 | 6月13日(火)~3月 火曜日(全30回) 10:00~11:30 | 2・3歳児と その保護者 | 出雲体育館ほか | 5,000円 | 託児あり 1,500円 |
| | シルバーエクサ サイズ | 6月5日(月)~12月 月曜日(全20回) 13:30~15:00 | 60歳以上の 男女 | 出雲健康公園クラブ ハウス | 3,500円 | 老化防止のための 運動・健康体力向上 教室 |
| | アーチェリー 教室 | 6月4日(日)~12月 日曜日(全12回) 19:00~21:00 | 中学生以上 | サンアビリティーズ いづも | 4,000円 | 初心者のためのア ーチェリー教室 |
| | バリアフリー 卓球教室 | 4月~3月 水曜日(全30回) 10:00~11:30 | どなたでも | 浜山体育館 | 4,000円 | 初心者、経験者、 身障者など、だれ でも楽しめる教室 |

【申込方法】はがきに、住所・氏名・年齢・性別・参加教室名を記入してNPO法人出雲スポーツ振興21(〒693-0058 矢野町999)までお申込み下さい。
 【申込期限】のびのびランド教室、シルバーエクササイズ、アーチェリー教室は5月25日(木)が申込期限です。その他の教室は途中からの参加も可能です。
 【その他】参加料とは別にスポーツ安全保険加入料が必要です。(一般1,500円、中学生以下500円)
 【おたずね】NPO法人出雲スポーツ振興21(TEL 25-1006)

スポーツ施設案内

| 施設名 | 営業日・時間 | 休館日 | 料金 | おたずね |
|---------|--------------------------------|-------|--|---------------------------|
| 湖遊館スケート | 今シーズンは5月7日(日)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 (TEL 62-5600) |
| | 5月7日(日) 10:00~17:00は利用者感謝デー | | 滑走路無料 貸靴料400円は必要 | |

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 |
|----------------|--|--------------|--|----------|--|
| 市民サイクリング大会 | 5月21日(日) 集合場所 出雲体育館前、平田教 育会館前、吉兆館前 集合時間 ・ 10時、 9時 | 荒神谷遺跡 | 小学4年生以上の市民 参加費 1,000円 (昼食代・保険料含) | 5月18日(木) | 出雲サイクリング協会 事務局の妹尾さん (TEL 48-0634) |
| ダンス交流 パーティー | 5月28日(日) 18:00~20:30 | 湖陵体育 センター | ダンスに関心のある 方ならどなたでも 参加費 1,000円 | 5月27日(土) | ダンススポーツ同好会 の春日さん (TEL 090-3748-3875) |

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 | |
|----------------------------|-------------------|---|---|---|---|--|
| 水上スポ ーツ教室 | 親子 カヌー | 5月5日(金) 10:00~12:00 | 宍道湖公園 湖遊館 | 小学1年生以上 の子供とその 保護者 | 中学生以下 300円/回 高校生以上 520円/回 | 宍道湖公園湖遊館 (TEL 62-5600) |
| | カヌー スクール | 5月6日(土)~10月8日(日) 10:00~12:00(全9回) | | 小学3年生以上 | | |
| | ヨット スクール | 5月6日(土)~10月8日(日) 13:15~15:15(全6回) | | 小学4年生以上 | | |
| 気分爽快! リフレッシュ体操 | | 5月10日(水)~12月20日(水) 毎週水曜日 18:30~19:15 20:00~20:45 | 佐田伝統芸 能伝承館 「文化練習館」 | 20歳代~50歳 代の男女 | 200円/回 | 事前に参加申込書の 提出が必要です。 希望者はNPO法人 スサノオの風の岸さ ん(TEL 84-0835)へ |
| 出雲市空手道教室 | | 5月18日(木) 25日(木) 29日(月) 19:00~20:00 | 出雲体育館 | 市内の小学生 | 無料 | 5月14日(日)までに 市空手道連盟事務 局の吉野さん(TEL 23-0682 昼間TEL 23-2301)へ |
| 出雲 ジュニア 体操教室 | 体操競技 コース | 6月17日(土)~2月10日(土) 14:00~17:00(全16回) | 浜山公園体 育館(カミ アリーナ) または出雲 体育館 | 小学3年生~6 年生の女子 (20名程度) | 年会費 17,000円 (登録料含む) | 5月19日(金)必着 市内体育施設に募 集要項を置いてい ます。詳しくは出 雲ジュニア体操教 室事務局の山崎さ ん(TEL 53-6011 大社アリーナ内)へ |
| | 新体操 コース | 6月17日(土)~12月24日(日) 14:00~17:00(全12回) | | 小学1年生~中 学3年生の女子 (20名程度) | 年会費 12,000円 | |
| 出雲 ジュニア バレーボ ール教室 | 小学生 コース | 毎週土、日曜日 土曜日17:30~18:45 日曜日16:00~18:45 | 高浜小学校 体育館 | 小学3年生~6 年生男女 | 年会費 7,000円 (保険料含む) | 出雲ジュニアバレー ボール教室事務局 の米山さん (TEL 23-5355) 受付は、教室開催 日に現地で |
| | 中学生男子・大 社会場コース | 毎週土曜日 19:00~22:00 | 大社アリーナ | 中学生男子 | 初回 1,500円 月額 1,000円 (保険料含む) | |
| | 中学生男子・出 雲会場コース | 年間23回 木曜日 19:30~21:30 | 出雲体育館 | 中学生男子 | 年間3,000円 (保険料含む) | |
| 出雲柔道教室 | | 毎週火、木、土曜日 火曜日18:30~19:30 木曜日19:00~20:00 土曜日10:00~11:30 | サン・アビ リティーズ いづも | 幼稚園児・小学生 全受講者 上・中級希望者 希望者 | 入会金 1,000円 月額 1,500円 (保険料含む) | 柔道教室指導員の 新宮さん (TEL 22-6060) |
| ジュニアバドミントン 教室 | | 毎週水曜日 19:30~21:30 | 多伎勤労者 体育センター | 市内の小学生 | 300円/月 | 多伎町体育協会事務局 (TEL 86-2853) |
| 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 | 初心者・初級者 | 500円/回 (保険料含む) | 事務局の影山さん (TEL 22-1580) 申し込み不要 |
| 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 | 小学4年生以下 | 入会金 2,000円 月額 2,000円 | 市体育協会ソフト テニス連盟事務局 の伊藤さん (TEL 23-8090) |
| 出雲市民走ろう会 | | 毎週日曜日 7:00から1時間程度 | くすのき広場 集合、一の谷 周辺 | どなたでも | 年会費 1,000円 (保険料別) | 出雲市民走ろう会 事務局の山田さん (TEL 21-1744) |
| 多伎市民バドミントン 講習会 | | 毎月第3土曜日 20:00~22:00 | 多伎勤労者 体育センター | どなたでも | 300円/回 | 多伎町体育協会事務局 (TEL 86-2853) |
| 浜山公園スポーツ教室 | | 5月下旬~3月 毎週1回の開催を基本と したプログラム(前期・ 後期・通年制) | 浜山公園内 体育施設 | 小学生対象 (硬式テニス・ 陸上・卓球ほか) 一般対象 (硬式テニス・ソ フトテニス・エ アロビクスほか) | 4月27日~5月13日までにNPO法人出 雲スポーツ振興21浜山公園グループ (TEL 53-4533)へ申し込みください。 詳しくは、浜山公園ホームページを ご覧ください。コミュニティーセンター、学 校などにも開催要項を設置しています。 応募多数の場合、抽選。 | |