

# 島根県立 体育館ニュース

第89号  
令和8年3月号

## 令和7年度 スポーツ講座

『いつになっても動けるカラダを自分でつくろう!』

11月29日(土) 【参加者】13名

・学校法人同志舎リハビリテーションカレッジ島根の  
**山本 圭彦先生**(理学療法士・アスレティックトレーナー)を講師に迎え、タオルを使ったストレッチや身体を動かす『デュアルタスク』による認知症予防運動をご指導いただきました。

### 参加者の声

『タオルストレッチが印象に残った』  
『簡単にできるので毎日家でやりたい』  
『いつも楽しく参加している』  
『楽しく基礎体力維持ができる』など  
沢山の声がありました。



第133回ファミリースポーツの日を開催しました。

【午前】153名 【午後】118名 【計】271名

・たくさんの方に来館していただき、ありがとうございました。  
・今回はトランポリン・バスケ・バドミントンの他に、  
幼児コーナーとして『アドベンチャーパーク』や  
『跳び箱』『フライングディスク』等を設置しました。  
・家族やお友達と楽しくスポーツを行い、笑顔溢れる一日  
となりました。  
・令和8年度のファミリースポーツの日もぜひご参加  
ください。



## ファミリースポーツの日

# 令和8年度 前期スポーツ教室について

開設期間：令和8年4月7日(火)～令和8年10月9日(金)

受付 ①抽選申込期間：2月25日(水)～3月8日(日) 12時00分

②抽選結果発表：3月10日(火) 9時30分

③参加申込手続：3月10日(火) 9時30分～3月22日(日)

※参加料・保険料については、当館掲示ポスター又はホームページをご覧ください。



## 【教室の様子】



・跳び箱・鉄棒・トランポリンなどの、様々な運動を通してバランス力や柔軟性を強化しています。また集団遊びも取り入れ楽しく行っています！(写:キッズ広場)



・多種多様なスポーツを通して楽しく運動能力を高めています。またチームで協力するスポーツや遊びを取り入れることで団結力も向上します！(写:ジュニアスポーツ)



・健康と体力づくりを目的にソフトバレーボールを行っています。時間いっぱい、笑顔で楽しく体を動かしています。(写:ソフトバレーボール)

## 【令和7年度 島根県立体育館教室表彰について】表彰規定に基づき下記の皆さんを表彰しました。

### ○ スポーツ教室 講師10年表彰者

大屋 由美子(だれでもソフトテニス)

河本 光子 (卓球・ラージボール(火))

張 初美 (フォークダンス)

### ○ スポーツ教室少年6年連続加入者

伊藤 潤 (体操競技クラブ)

岡本 七海 (体操・トランポリン・ジュニアテニス)

## 体育館からのお知らせ

### 【工事について】

◀期間▶ 令和8年2月～令和8年8月末(予定)

→ 上記の期間は、体育館外壁等改修工事を行います。

### 【駐車場利用制限について】

→ 改修工事に伴い、令和8年2月25日(水)より体育館ピロティ駐車場(アリーナ下)はご利用いただけません。

### 【アリーナの利用について】

→ アリーナ床工事のため、令和8年3月24日(火)～令和8年4月5日(日)までアリーナの利用ができません。

駐車場利用制限のお知らせ  
令和8年2月25日(水)より体育館ピロティ駐車場(アリーナ下)はご利用いただけません。

体育館外壁改修工事開始に伴い、駐車場の利用制限を行います。  
なお、正副都立(約40分)は工事期間中もご利用可能です。本館内にも駐車スペースがあります。ご利用の際は、ご不便・ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

