

# 島根県立武道館「エンジョイ武道・スポーツの日」

- 1. 主催 : 公益財団法人 島根県体育協会
- 2. 主管 : 島根県立武道館
- 3. 期日 : **平成28年10月1日(土)**
- 4. 場所 : 島根県立武道館 松江市内中原町52番地  
島根県立武道館弓道場 松江市学園1-5-5
- 5. 時間 : **9:00 ~ 21:00**
- 6. 参加料 : **無料** (先着順でジュースをプレゼント)
- 7. イベント日程

**イベント終了後は  
全館無料開放!**

## 「エンジョイ・キッズ運動会」※要申込

9:15~10:30 (二階道場)  
対象者: 就学前幼児(H22.4月~H23.3月生れ)  
~小学1年生

40名程度

※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、  
お母さんも参加お願いいたします。  
詳しくはお問合せ下さい。



## 「レスリング練習会&体験教室」

10:30~11:30 (トレーニング場)



## 「各種武道稽古会&体験教室」

10:30~11:30 (二階道場・弓道場)  
柔道・剣道・なぎなた: 小学生以上  
弓道: 中学生以上



## 大なわとび大会

11:30~12:30 (二階道場)  
10チーム程度

### 説明

5人で息を合わせて1分間に何回跳べるかを競い合います。  
※回し役が2人(大人可)必要です。

## 『In Body』測定

一回目 10:30~11:30 (洋会議室)  
二回目 14:00~16:00 ( " )

(部位別筋肉バランスに加え、部位別脂肪分析やメタボリックチェックには欠かせないウエスト周り、内臓脂肪レベルの測定が行えます。メタボ対策に活用しよう!!)

### 以下の時間『FREE開放』

二階道場 13:00~21:00 トレーニング場 12:00~21:00  
弓道場 12:00~21:00

6. 申込方法 : 各種武道体験教室及びレスリング練習会&体験教室については、準備の都合上事前にお名前・連絡先をお知らせください。※当日の申込も可能です。

「エンジョイキッズ運動会」については、申込が必要です。

7. 申込先 : 島根県立武道館 Tel 22-5711 Fax 27-5801

E-mail : [budokan@shimane-sports.or.jp](mailto:budokan@shimane-sports.or.jp)