

10月1日 エンジョイスポーツ

①県体スタッフと スポーツ対戦

9:30~11:30

・ソフトバレー

・トランポリンシャトルゲーム

対象:一般

県体特別ルールを適用します
事前の申し込みが必要です

②県体運動会

13:30~15:30

対象:幼児、小学生

中学生~一般

先着100名

事前の申し込みが必要です



10月2日(日)~31日(月) ランニング&ウォークラリー

ランニングマシンを使用して、ランニングまたは
ウォーキングにより設定した目標距離の完走、完
歩を目指します

設定したコースを選択してチャレンジしましょう

対象:一般

参加料:トレーニングルーム使用料

事前の申し込みが必要です



10月22日(土) チャレンジスポーツデー

①県体ギネスに挑戦

13:30~15:30

種目

- ・スラックライン(綱渡り)
- ・サイコロ最速ゾロ目出し
- ・テニスラケット裏表ボールつき
- ・卓球ラケット裏表球つき
- ・フリースロー連続成功
- ・ストラックアウト

県体特別ルールを適用します
対象:希望者

②スポーツ体験

15:30~17:00

県体ギネスに挑戦参加者

10月はスポーツ推進月間です。休まず、月曜日も開館します。

ス
ポ
ー
ツ
の
秋、
ス
し
ぶ
り
に
汗
を
か
き
ま
せ
ん
か
?

島根県立体育館

浜田市黒川町3735 0855-23-1201

開館時間 9:00~21:00

<http://hamada.shimane-sports.or.jp>

