

家族や友達と
一緒にスポーツを
楽しもう!



2022 スポーツレクリエーション祭 スポレク広場

スポーツを
通して心も身体も
健康になろう!



開催
日時

2022
10.16 日

11:00~16:00

会場

東出雲体育館

どなたでも
気軽に参加
できます!



イベント内容

- スローエアロビックで準備運動(島根県エアロビック連盟)
- 器械体操&ダンス発表
- ビーマススポーツ体験会
- ビューティー&健康講座(骨盤調整施術体験)
- ヨガ体験会

スポーツ体験コーナー

- グラウンドゴルフ
- ニュースポーツ体験
- キックターゲット
- ラダーゲッター
- ストラックアウト
- フリースロー

詳しくは裏面へ

お申込み及びお問い合わせ先

NPO法人SPORTIVOひがしいずも

〒699-0101 松江市東出雲町揖屋1139-2 東出雲体育館内

TEL.0852-52-6722

FAX. 0852-52-6821

E-mail soutai-k@web-sanin.co.jp

ホームページ <http://sportivo-h.org/>



2022 スポーツレクリエーション祭 スポレク広場



～開会行事～

スローエアロビックで準備運動
(島根県エアロビック連盟)

時間 11:00～11:15

模擬店

時間 11:45～15:00

参加賞引き換え コーナー

時間 11:30～15:30

器械体操& ダンス発表

時間 11:15～11:45

練習の成果を
ぜひ見に来て
ください!



ビューティー&健康講座 ～骨盤調整施術体験～

時間 11:30～16:00

対象 どなたでも

参加料 【会員】500円
【非会員】800円



+500円で首・肩・腰など
気になる箇所も施術します。

ビームスポーツ 体験会

時間 ①11:45～
②13:30～
(各20分くらい予定)

対象 年少～小学3年生
までの子ども又は
親子

早稲田大学の教授陣監修の
プログラムで、幼少期に伸び
る、スポーツの基本的な動き
やコミュニケーション能力、問
題解決能力などを身につける
ことができるプログラムです。

ヨガ体験会

時間 ①13:30～
②14:30～
(各30分くらい予定)

対象 どなたでも

講師 長廻 露由花 先生

呼吸をてい
ねいに行い
ながら、ゆっ
くりと動い
ていき、心と
身体をほぐしていきます。



スポーツ体験コーナー

以下のコーナーはどの種目でも体験をすることができます。

時間 11:45～16:00 対象 どなたでも

参加料 【会員】無料 / 【非会員】200円(保険料を含む)

グラウンド ゴルフ

時間 11:45～

ルールも簡単でだれでも
すぐに楽しめます。



ニュースポーツ 体験

時間 11:45～
16:00



キック ターゲット

時間 13:00～

ゴールにある的にめがけて
シュートをしよう!



ラダー ゲッター

時間 14:00～

親子三代で楽しめます。
家族やお友達と対戦もできます!



ストラック アウト

時間 13:30～

的にボールを投げて落とします。
目指せパーフェクト!!



フリー スロー

時間 15:00～

いろんな距離からシュートに
チャレンジしてみよう!

