

みんなが
Change!
Challenge!
Enjoy!

みとや スポーツクラブ 11月会報



「夢」発見ウィーク 三刀屋中学生が教室体験

10月1日（水）から3日（金）までの3日間、「夢」発見ウィークがあり、三刀屋中学校の3年生2名がアスパルの仕事を体験しました。この「夢」発見ウィークは、雲南市で生き生きと働く大人の生き方や価値観に触れることで、「働くとはどういうことか」を探求し、自分自身の生き方について考えるというプログラムです。

その中で、みとやスポーツクラブのノルディック・ウォークやレクダンス、3 B体操教室の準備・片付けや受付、教室の体験をしました。

この体験を通して、文化体育施設で働くことについての理解を深め、そこで働く私たちの想いを知ってもらうことができたと思います。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



ノルディック・ウォーク体験



教室受付サポート



3 B体操教室体験



バスケットゴール準備

みとやスポーツクラブ フェスタ開催のお知らせ

10月26日（日）に「みとやスポーツクラブフェスタ」をアスパルピロティーで開催します。

このフェスタは、幼児から高齢者、障がいの有無に関わらず、誰でも楽しく交流できる場を作り、みとやスポーツクラブのさらなる発展と魅力発信を目的として開催します。

また、雲南市長杯第4回雲南少年少女レスリング選手権大会に合わせて開催し、2030年に島根県で開催される国民スポーツ大会、全国障害者スポーツ大会に向け、参加者、送り出す地域、迎える地域の全ての誰もが楽しめる大会にするという国スポの理念を念頭に、スポーツの魅力や楽しさを伝え、普段、スポーツに馴染みがない方も参加できるイベントです。

詳しくは、フェスタチラシをご覧ください。

みとやスポーツクラブ フェスタ

日にち：2025年10月26日（日）

会場：三刀屋文化体育館アスパル

内容：

10:00 みとやSC キッズダンス発表

10:15 もちまき&おかしまき

10:40 レスリングクイズラリー

～オリジナル缶バッジプレゼント～

11:15 じゃんけん大会（中学生以下対象）

※時間や内容は多少変更になる場合があります

総合型地域スポーツクラブ MITOYA SPORTS CLUB

みとやスポーツクラブ

友だち募集中
LINE@

みとや
スポーツ
クラブ



11月予定表

※赤字の日付は日程変更や会場、曜日が異なる日です。

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)キッズサッカー	1日(土) 8日(土)	10:00~11:30	アスパル アリーナ	室内運動靴、タオル ドリンク
2)チャレンジ体操 ①4歳~小2 ②小3~小6	7日(金) 14日(金) 21日(金)	①16:30~17:15 ②17:15~18:15	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク
3)キッズダンス NEW ①4歳~小1 ②小2~中3	1日(土) 15日(土)	①12:00~12:50 ②13:00~14:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 水中運動	14日(金) 21日(金)	① 9:30~10:10 ②10:15~10:55	三刀屋健康福祉センター 温水プール	水着、水泳帽 バスタオル、ドリンク
4)おたっしゃクラブ/健康運動教室 3B体操	7日(金) 28日(金)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
5)ヨガ move	10日(月) 17日(月)	20:00~21:00	アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
6)リフレッシュヨガ	13日(木) 27日(木)	10:00~11:00	13日/アスパル アリーナ 27日/アスパル 小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
7)ゆる楽エアロビ	7日(金) 21日(金)	19:30~20:15	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
8)レクダンス	6日(木) 20日(木)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
9)スポーツ吹矢	3日(月) 10日(月)	10:00~11:00	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
9)キックボクシング ①4歳~小6 ②中学生~一般 ③中学生~一般	6日(木) 20日(木)	①19:00~19:40 ②19:40~20:25 ③20:30~21:15	アスパル 小ホール	軍手、タオル ドリンク

【特別プログラム】参加費無料！どなたでも参加できます！

種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)軽スポーツ	1日(土)	10:00~11:30	アスパル 小ホール	室内運動靴、タオル ドリンク
2)ノルディック・ウォーク ~峯寺へ紅葉を見に行こう~	17日(月)	9:30~12:00 集合時間/9:30	集合場所/アスパル	帽子、ドリンク カップ (雨天時)

●急な変更については、教室別にLINEにてご連絡いたします。

●クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。

総合型地域スポーツクラブ

みんなで Change!Challenge!Enjoy!

みとやスポーツクラブ 事務局

〒690-2405

島根県雲南市三刀屋町古城 1-1 雲南市三刀屋文化体育館アスパル内
定休日/火曜日・年末年始 受付時間/9:00~17:00

Tel (0854)45-9222 Fax : (0854)45-9223