

注意

各施設での注意事項

- ・お車でお越しの方は駐車スペースに限りがありますので、なるべく乗り合わせてお越しください。
- ・利用時間は準備と後片付けを含めた時間のことです。
- ・各施設での利用時間は、厳守してください。
- ・利用料金は原則、前納制です。
- ・受付は8時30分から21時です。日・月曜日及び祝日は17時までです。
- ・施設は全て禁煙です。(喫煙は所定の場所をお願いします。)
- ・貴重品は各自で保管し、盗難には十分注意してください。
- ・体調が優れない場合は無理をせず、十分な休息を取ってください。

<アクセス・問い合わせ先>

スポーツ会館(1階 事務所)

・住所
〒737-0818
呉市二河町1-8

・電話番号
(0823)22-1264

・メールアドレス
kspf@rio.odn.ne.jp

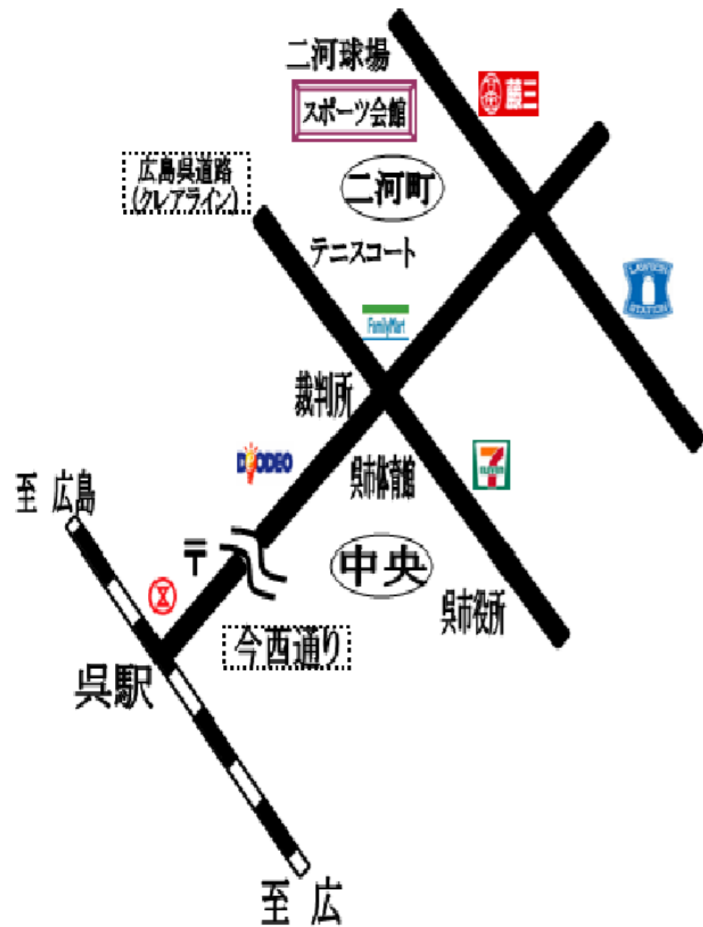
二河球場

・電話番号
(0823)22-0799

トレーニングジム
(スポーツ会館2F)

・電話番号
(0823)25-5722

最寄り駅/停留所
JR呉駅から徒歩で15分
呉市営バス 三条二河町長迫循環線 プール前(スポーツ会館側)



有り難うございました。

呉市スポーツ会館 4月の行事予定表

教室参加者募集

教室名	対象・定員	日程	場所	参加費	申込期間
硬式テニス教室	18歳以上 30名	4月16日(月)~ 5月14日(月) 10:00~12:00	呉市バレーコート	3,500円	3月21日(水)9時~ 4月7日(土) 先着順
卓球教室 (前期)	18歳以上 30名	5月14日(月)~ 6月4日(月) 13:00~15:00	呉市スポーツ会館 アリーナ	3,500円	4月20日(金)9時~ 5月7日(月) 先着順

※硬式テニス教室の予備日として、5月16日(水)/18日(金)/21日(月)を予定しています。

お知らせ: 4月から始まる呉市体育館が会場の教室は、呉市体育館で受付となります。詳しくは「呉市体育館だより」をご確認ください。

ファミリースポーツデー

日程: 4月13日(金) 4月27日(金) 申込: 当日開始時間18:00から1階事務所受付にて

場所: スポーツ会館アリーナ(3階) 種目: バドミントン(2面) 卓球(6台)

対象: 小学生以上 料金: 高校生以上 200円 小中学生 100円

時間: 18:00~20:50

※ 詳しくは、スポーツ会館までお問い合わせください。



○スポーツ会館1階に軽食自販機を設置しました。お気軽にご利用下さい。
※1食につき300円
季節によってメニューが変わります。

4 APR

su	mo	tu	we	th	fr	sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5 MAY

su	mo	tu	we	th	fr	sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

vol. 12
3月 日発行

* スポーツ会館事務所は毎週日月曜日及び祝日は17時まで、となります。
ご注意ください。



裏面に続く!!

4月の各施設の予定表



トレーニング室だより

スポーツ会館トレーニング室 ☎0823-25-5722

はつらつVOICE

さる2月26日(日)、まだ寒い中、蒲刈にて『とびしまマラソン』が開催されました。今回は、いろんなマラソン大会に参加されてるマラソン仲間の3人(^^) いつも素敵な笑顔で皆にお話される川原さん、お髭がトレードマークの奥田さん、物静かな優しい笑顔の浜野さんです。

Q1 トレーニングをはじめたきっかけは？

- ・15年前に、ダイエット対策で始めました。着実に痩せました。(浜野)
- ・病気対策です。ストレッチからゆっくり始めて、一日10キロを目安にランニングマシンで走っています。此处は私にとって居心地の良い楽しい場所です。(川原)
- ・メタボ対策で3年前に始めました。筋トレと1時間のランをしています。8kg減量しましたよ～♪(奥田)

Q2 マラソンを始めたきっかけは？

- ・体力を過信していて、100M走れなかった事にショックを受けて…(浜野)
- ・孫の健康祈願です。(川原)
- ・2年前、川原さんから声をかけてもらったのがきっかけです。(奥田)

Q3 なぜ走るのですか？これからの夢は？

- ・暇つぶしです。ホノルル・フルマラソンに出たい。(浜野)
- ・走ると楽しいよ♪ 夢はホノルルマラソンです！(川原)
- ・走った後の爽快感、達成感を味わいたいから！ タイムに関係なく自分への挑戦です。(奥田)
- ・…と言われてますが、5分弱で完走されたんですよ。凄いですね～☆
- 市民ランナーとして、色々な大会に出たいと思ってます。(奥田)
- これから風も光も心地良い季節になりますね。さあ、私たちも外に飛び出して走ってみましょうか?!(^^)!



川原さん



奥田さん



浜野さん

施設名	日/曜	大会・講習会・行事名	主催
アリーナ	1/日	型・組手講習会	呉市空手道連盟
	4/水	気功太極拳(11/水、18/水、25/水も開催)	体育振興財団
	8/日	剣道講習会	呉市剣道連盟
	13/金	ファミリースポーツ(27/金も開催)	体育振興財団
	14/土	車椅子バスケット(28/土も開催)	福祉保健課
野球場	6/金	中国五県大会(7/土、8/日も開催)	呉市軟野連
	21/土	春季県大会(22/日、28/土、29/日も開催)	高野連硬式
	30/月	国際ロータリークラブ大会	呉市軟野連
	芝養生	1/日～5/木、9/月 19/木、20/金、23/月～27/金	
屋内練習場	7/土	中国五県大会(7/土、8/日も開催)	呉市軟野連
	14/土	国体成年女子強化練習	県ソフトボール協会
	21/土	春季県大会(22/日、28/土、29/日も開催)	高野連硬式
	整備日	4/水、19/木 終日	
テニスコート	1/日	春季クラブ対抗	呉市ソフトテニス連盟
	8/日	春季シングルス(22/日、29/日も開催)	呉市テニス協会
	14/土	呉市民大会	呉市中体連
	15/日	中国高校テニス選手権呉地区予選	高体連テニス部
	21/土	呉市中学生学年別大会[3年生] (30/月は予備日)	呉市ソフトテニス連盟
	整備日	2/月、3/火 1～4コート 終日 25/水、26/木 5～8コート 終日	
バレーコート	14/土	呉市民大会	呉市中体連
	16/月	硬式テニス教室(18/水、20/金、23/月、25/水、27/金も開催)	体育振興財団
	21/土	呉市中学生学年別大会[3年生] (30/月は予備日)	呉市ソフトテニス連盟
	28/土	春季シングルス	呉市テニス協会
	整備日	11/水、12/木 1～3コート 終日	
多目的グラウンド	7/土	ジュニア陸上(28/土も開催)	呉市陸上競技協会
	14/土	国体成年女子強化練習	県ソフトボール協会
弓道場	8/日	呉市民大会	呉市アーチェリー協会
	14/土	月例会	市弓連
	21/土	広島県高校遠的選手権	高体連
	29/日	呉市民大会及び総会	呉市弓連

※ 上記以外の利用も可能ですので、詳しくは、スポーツ会館までお問い合わせください。

※ 日程については、雨天等により変更になる事があります。

各施設の利用方法

野球場・アリーナ・屋内練習場・多目的グラウンドの申請は、使用希望日前月の1日～10日までが受付期間です。受け付けた申請は調整になり、結果は16日以降に確認できます。16日以降は随時受付可能です。窓口にて手続きをお願いします。(電話での予約は行っていません。)



テニスコート・バレーコートの申請は抽選日があります。平日分の抽選日は使用希望日前月の第1月曜日、土日祝日分は第1土曜日になります。抽選日は行事等によって変更する場合があります。

<5月分の抽選日>

(平日分) 4月2日(月) バレーコート 09:00～ テニスコート 10:00～
(土日祝日分) 4月7日(土) バレーコート 14:00～ テニスコート 15:00～

まだ続くよ!!

ご利用案内

利用時間	平日・土曜日	9時30分～20時30分 (受付20時まで)
	日曜日・祝日	9時30分～16時30分 (受付16時まで)
定休日	月曜日	

利用料金	一般	1回	420円
	回数券	11枚綴	4,200円
	短期個人会員	3ヶ月	6,900円
	個人会員	1年	23,100円
	法人会員 (1日3名まで)	1年	57,750円
	ロッカー	1回	10円

★注意事項★

◎ ご利用は、中学生以上に限ります。(※中学生は利用できる器具に制限があります。)

◎ 初めての方には、器具の使用方法を説明します。

◎ 心臓病・高血圧・糖尿病など現在治療中および既往症のある方は、医師の診断と指導を受けてからお越しください。

◎ 室内シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物などをご用意ください。

◎ 手荷物は、更衣室のロッカーに入れ、ロッカーキーは個々に管理してください。

◎ スポーツ傷害保険に加入しています。

●設備のご案内●

▼ランニングマシン ▼エアロバイク ▼エアロクライム ▼筋力トレーニング器具一式 ▼マッサージ器具
▼ストレッチコーナー 体力測定用具一式 ▼血圧計・体脂肪計 ▼更衣室・シャワー完備

まだあるよ!!

