

NPO 法人しんじ湖スポーツクラブ

設立年月日 平成14年3月21日 【法人格取得日 平成18年6月21日】

〒699-0406 松江市宍道町佐々布 204-4

TEL: 0852-66-8686 FAX: 0852-66-1414

E-mail: ホームページのお問合せフォームをご利用ください

ホームページ: shinjiko-sportsclub.com

SNS: 右記二次元バーコード



ホームページ



フェイスブック



Instagram



YouTube

活動拠点: 松江市宍道町内及び周辺地域 管理施設: 松江市宍道体育センター、宍道武道館、宍道総合公園(古墳の森を除く)、宍道農村環境改善センター

☆クラブ紹介

地域住民を対象に、健康・スポーツ活動の普及推進に関する事業を行い、スポーツの振興を図る。

そして、あらゆる個性を尊重しながら、子どもから高齢者まで地域住民の「健康づくり」「生きがいづくり」「コミュニティづくり」を支援することで健康で明るい町づくりに貢献することを目的とする。

【特徴・特色】 地域住民が主体となって運営・参加する、地域住民のためのスポーツクラブです。

☆R7会員数

未就学児	小学生	中学生	高校生 (~18歳)	~64歳	65歳~	合計
34	196	38	5	185	120	578

☆R7会費

令和8年度については下記チラシをご覧ください。電話、HP、SNS等でもご確認いただけます。

入会金	会費	備考	参加費
なし	正会員 2,000 円/年 活動会員 2,000 円/年 チーム会員 2,000 円/年		あり

☆R7定期プログラム

	種目名
スポーツ・レクリエーション活動	野球、サッカー、バスケ、バレー、テニス、器械体操、3B、ダンス、剣道、柔道、空手道、卓球、ソフトバレー、スポンジテニス、太極拳、ヨガ、健康体操、楽健法、トレーニング、ピラティス、エクササイズ、ウォーキング、レクリエーションダンス、運動遊び、介護予防体操、幼児の親子活動、外遊び、動作術
文化活動	よさこい、創作活動

☆クラブの自慢メニュー

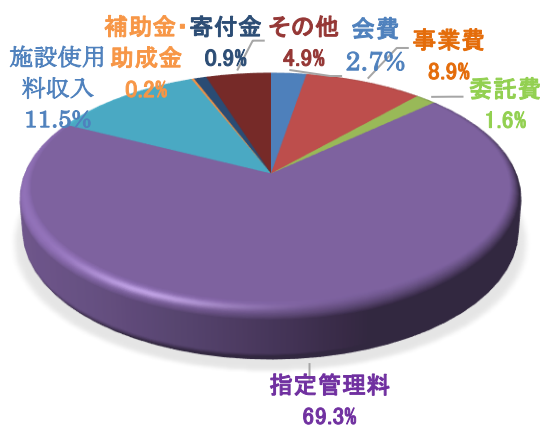
合同部会の開催

住民主体の4つの運営部会(事業部・健康福祉部・ジュニア部・施設管理部)が一堂に会し、理念の再確認や各部会の情報共有を行っています。

フリマと夏まつり、寄り道マーケット

新たな取り組みとして、宍道農村環境改善センターで開催しています。

☆活動費の内訳【R7予算額 44,782,000 円】



合同部会の様子



合同部会で委員のみなさんに聞いた「クラブに関わって良かったこと」

- ・世代を超えた沢山の出会いがあり世間が広がった
- ・クラブの情報を入手できることで様々なプログラムを知り適したものに参加できる(楽しい、健康になれる、若返る、長生きできる)
- ・子どもが体を動かす楽しみを知り、スポーツを通して心身共に成長している、その成長をみることが出来る
- ・イベントや教室、チーム活動等の企画や運営側の経験をすることで、充実した休日が増え、関わる人の笑顔に出会い、夢中になる参加者の姿を見ることが出来る
- ・健康に関する知識を得て健康意識が向上

新たな試み



フリマと夏まつり



寄り道マーケット

これからもみんなが地域のために一致団結で頑張ります★

すまいる通信

三月号

宍道農村環境改善センターだより

施設名称 宍道農村環境改善センター
住所 〒699-0405 松江市宍道町上来待 212-1
電話 0852-66-3554 F A X 0852-66-9150
休館日 火曜日他(年末年始、盆) 日祝は予約のみ
お気軽にお問合せください♪

※3月のイベント紹介※

第30回記念!! 宍道歴史案内人 五百川秀男さんと歩く

しんじ歴史ウォーキング

～宍道の地名由来を尋ねて『出雲国風土記』を歩く～

開催日 3月14日(土) 9:00-12:30

平成22年から開催し今回で30回目!
宍道の歴史に触れ、巡り歩く旅を楽しみましょう♪



著書『ふるさと宍道を歩く』絶賛発売中!

参加料 800円
会員700円

- ・集合 9時 下白石公民館
- ・コース 約4km
- ① 高宮神社(神社の話)
- ② 西城寺(お寺の話)
- ③ 石宮神社
(出雲国風土記・犬石猪石の話)
- ④ 鞍馬寺(お寺・毘沙門天の話)
- ⑤ 下白石公民館
感想、アンケート、表彰、昼食

・持ち物
筆記用具、お茶等飲み物
昼食用おにぎり等

・定員 20名程度
・申込 改善センター
☎0852-66-3554

記念品
即席味噌汁
保険付



※出店者募集!※

『フリマと春まつり』

4月19日(日)開催決定!!

会場 くらく館

時間 10時-14時

フリマ マルシェ 癒し あそび

詳しくは学校配布&全戸配布&SNS等で発信します

1ブース(2m×2m) 20ブース程度募集

- ① フリマ(家庭にある不用品)
✿ 出店料 1,000円
- ② マルシェ(飲食・ハンドメイド・当てくじ等)
※営業許可必要、
✿ 出店料 2,000円
- ③ 癒し(マッサージ・占い・施術等)
✿ 出店料 2,000円

申込/0852-66-8686 くらく館

昨日より
素敵な自分
なるう☆多

【お問合せ】NPO 法人しんじ湖スポーツクラブ

0852-66-3554(宍道農村環境改善センター)※火・日・祝を除く朝9時-17時まで

NPO法人 しんじ湖スポーツクラブ

令和
8年度

参加者募集

「ジュニアダンス」



運動と文化活動
「ほかほかサロン」



健康
づくり

いきがい
づくり

仲間
づくり



気持ちよく体を動かして
「きらきら3B体操」

「運動あそびキッズ」



新しい自分に出会えるチャンス!
次のステージへステップアップ!

★参加方法★

※年会費 2,000円 で教室参加・チーム活動・イベント参加全てOK!
※保険は入会日から適用されます

教室に
参加したい方

★クラブに行き会員になります★

- ① 年会費 2,000円(法人運営費+保険料)を納入します♪
- ② 教室チケットを購入。お得な半期前納もあり♪
- ③ 教室参加時にチケットを持って参加!

☆見学は無料♪
☆体験は未体験の教室のみ 1回限り無料♪
※特別プログラムを除く

イベントに
参加したい方

※誰でも参加できます

★電話で申し込みできます★

- ① クラブに電話して申し込みます♪
- ② 当日、参加料と保険料 100円を支払います♪
※会員は保険料不要です

チームで
活動したい方

★チーム代表者さまへ★

チーム名簿を作成し、メンバーの年会費
2,000円/人(法人運営費+保険料)を添えて
クラブまでお申込ください。



チケットを購入して
ポイントを貯めよう!

【お問合せ】NPO 法人しんじ湖スポーツクラブ TEL0852-66-8686

※すまいる通信前月号に掲載いたしました宍道ドルフィンズ主催「だんだんカップ 2026」の
開催会場が宍道小学校体育館に決定しました!開催日は令和8年3月1日(日)です!!

参加者募集!

しんじ湖スポーツクラブ各種教室

いろんな運動やあそび、文化活動が楽しめる♪

【未体験の教室のみ1回限り無料で体験できます】※特別プログラムは除く



子どもプログラム (チケット又は前納制)

対象	教室名	曜日/時間	初回	会場	講師	内容	単発料金
年少 年中	運動あそびキッズ 宍道 ※12回前納 8,400円	土曜日 9:30-10:15	4/18	宍道体育センター	狩野良太	たくさん動いて運動好きな子どもを育てます	会員 800円 非会員 1200円
年長	運動あそびキッズ 宍道 ※12回前納 8,400円	土曜日 10:30-11:15	4/18	宍道体育センター	狩野良太	たくさん動いて運動好きな子どもを育てます	会員 800円 非会員 1200円
小学 1-2年	運動あそびキッズ 宍道 ※20回前納 14,000円	金曜日 15:45-16:45	4/17	宍道体育センター	狩野良太	基礎体力や協調性・チャレンジ精神などを育みます	会員 800円 非会員 1200円
小学 3年以上	運動あそびキッズ 宍道 ※20回前納 14,000円	金曜日 17:10-18:10	4/10	宍道体育センター	狩野良太	基礎体力や協調性・チャレンジ精神などを育みます	会員 800円 非会員 1200円
小学生	運動あそびキッズ 玉湯 ※18回前納 12,600円	水曜日 15:30-16:30	4/15	玉湯体育館	狩野良太	基礎体力や協調性・チャレンジ精神などを育みます	会員 800円 非会員 1200円
小学生 以上	器械運動 ※8人以上で開催	金曜日 18:20-19:20	4/10	宍道体育センター	持田比佐子	器械運動を通して自発的な行動力を高める(年35回)	会員 800円 非会員 1000円
年中~ 小学2年	キッズダンス ※12回前納 8,400円	土曜日 15:15-16:00	4/11	宍道 武道館	金山和美	リズムジャンプ&ちょこっとダンスで楽しく動こう♪	会員 800円 非会員 1200円

大人プログラム (チケット又は前納制)

対象	教室名	曜日/時間	初回	会場	講師	内容	単発料金
大人	きらきら3B体操 ※18回前納 12,600円	水曜日 20:00-21:00	4/8	仲津 公民館	庄司明巳	楽しく体操キレイな姿勢づくりを目指します☆	会員 800円 非会員 1200円
大人	太極拳 中級クラス	土曜日 9:30-10:45	定員いっぱいのため、前期募集はありません				会員 700円 非会員 1100円
大人	太極拳 入門クラス ※5回前納 3,000円	第2土曜 9:30-10:45	4/11	宍道 武道館	山根慧芳	年齢や体力に関係なく楽しめます	会員 700円 非会員 1100円
大人	健康ヨーガ ※18回前納 12,600円	水曜日 10:00-11:00	4/1	宍道 公民館	岸本節子	呼吸とポーズで心と体に栄養を!	会員 800円 非会員 1200円
大人	はつらつ3B体操 ※18回前納 12,600円	月曜日 10:00-11:00	4/6	宍道 公民館	庄司明巳	いつまでも若々しい体づくりを目指します!	会員 800円 非会員 1200円
大人	ほかほかサロン ※12回前納 8,400円	月曜日 13:30-14:45	4/13	健康センター	佐藤玲子 狩野良太	いきいきとした体と脳をいつまでも♪	会員 800円 非会員 1200円

3/14(土)キャンドルナイト in しんじ湖 2025 参加者募集

キャンドルナイト雨天中止により、飾ることができなかった宍道小学校・来待小学校のみなさんのメッセージキャンドル 355点を3/14(土)夕方から宍道体育センターにて点灯します♪是非見にお越しください!詳細は告知放送やちらしでお知らせします♪みんなで並べてカウントダウンで点灯します!是非並べるところから一緒にご参加ください(≧▽≦)!



転倒予防プログラム (チケット又は前納制)

対象	教室名	曜日/時間	初回	会場	講師	内容	単発料金
概ね 65歳以上	体のお手入れ 3B体操	木曜日 9:30-10:30	4/9	仲津 公民館	庄司明巳	イスに座って無理なく楽しく筋トレ脳トレ♪健康寿命を伸ばそう!	会員 700円 非会員 1100円
概ね 65歳以上	ここにサロン ※12回前納 7,200円 送迎費別	金曜日 14:30-16:00	4/10	宍道健康センター	庄司明巳	転倒予防&脳トレ!笑顔の毎日を☆	体験 600円 (1回)
どなた でも	お気軽いきいきカフェ ※送迎は要相談	月曜日 10:00-11:45	4/13	改善センター	佐野あつ子 庄司明巳	おしゃべり・お茶♪ゲームや体操!!	会員 500円 非会員 600円

特別プログラム (チケット又は前納制)

対象	教室名	曜日/時間	初回	会場	講師	内容	単発料金
大人	足指トレーニング 動作術 ※6回前納 6,000円	第4木曜 20:00-21:00	4/23	宍道 公民館	福田祐也	痛みのない楽に動ける動作を学びます!	会員 1200円 非会員 2000円
大人	ピラティス ※6回前納 6,000円	第2木曜 19:30-20:30	4/9	宍道 公民館	三木和浩	体幹とインナーの筋肉を引き締めます!	会員 1200円 非会員 2000円
中学生 以上	自分のペースでOK ZUMBA® ※6回前納 6,000円	第1木曜 20:00-20:50	4/2	宍道 公民館	金坂明子	ラテンを中心に世界中の音楽に合わせて楽しく動きます★	会員 1200円 非会員 2000円
中学生 以上	体づくりりに! トレーニング講習	不定期(平日)		宍道体育センター	福田祐也	各世代に応じたトレーニングをご紹介!継続して健康維持★	どなたでも 800円
中学生 以上	もう一度始めたい!! トレーニング 振り返り講習	予約制※希望の日時をご連絡ください。 (☎0852-66-8686)		宍道体育センター	狩野良太	一度講習を受けた方再びトレーニングを始めませんか?	500円 ※上記講習会を受けた方のみ
小学 3~6年	K-POP・ガールズHIPHOP ジュニアダンス ※18回前納 16,200円	月曜日 18:30-19:45	4/6	宍道 公民館	池内美琴	ダンスを楽しむことが1番!イベントも参加します♪	会員 1000円 非会員 2000円

親子活動【こんぱいとうクラブ】
新年度会員募集!!
保育士とボランティアスタッフが子ども達の健やかな育ちを応援します!
【外遊び・水遊び・体づくり・季節を感じる遊び】
★開催/毎月第4土曜 10時-11時
★初回/4月25日(土)春を楽しもう♪
★対象/幼児親子(1歳半から参加OK!)
※小学3年までの兄弟参加可能
★参加料/幼児親子(2名1組)800円
※追加の保護者・兄弟は1名につき200円必要(上限1,200円)
★定員/子ども30人程度
○参加するにはクラブ年会費が別途必要です
幼児親子2人1組2,000円
※内訳、幼児1,000円・親1,000円

やりたいスポーツ!ぜんぶココで!!
町内施設で遊びませんか?
宍道体育センター
●競技場→屋内スポーツ全般楽しめる♪
●卓球場→卓球台常設あり ※予約不可
●トレーニング室→中学生以上利用可 ※要講習
宍道武道館
●柔道場→9m×9m 1面
●剣道場→9m×9m 1面 ※鏡あり、ダンス可
宍道総合公園
●野球場→硬式・準硬式野球は不可
●多目的広場→屋外スポーツ全般楽しめます♪
●テニスコート→コート4面・壁打ちもあり
●少年広場→軟式野球・ソフトボール
★令和8年4月1日から、施設利用料が変更になります。詳しくはコチラ→



令和8年度ジュニアチーム詳細

チーム名	対象	実施曜日	時間	会場	会費	備考
央道JBC (バスケット) 【Yellow Bucks】	中学生 男子	平日(週4)	19:00~21:00	央道中体育館 央道体育センター	2,000円/月	時間等変更の 場合あり 新規入会時のみ 5,000円
		土曜	18:00~21:00			
央道ドルフィンズ (ミニバス女子)	小3~6年	火・木曜	18:00~20:00	央道小体育館 または 来待小体育館	小3~6年生 1,000円/月	新規入会時のみ ユニフォーム 積立金5,000円
		土曜	17:00~20:00			
		第2・4日曜	9:00~12:00			
	小1~2年	火曜	18:00~19:00		小1~2年生 500円/月	
土曜		17:00~19:00				
央道レイカーズ (ミニバス男子)	小3~6年	火・木曜	18:00~20:00	央道小体育館 または 来待小体育館	小3~6年生 1,000円/月	新規入会時のみ ユニフォーム& 用具費として 積立金5,000円
		土曜	17:00~20:00			
		第2・4日曜	9:00~12:00			
	小1~2年	火曜	18:00~19:00		小1~2年生 500円/月	
土曜		17:00~19:00				
ピリーヴ央道 (バレーボール)	小3~6年	水曜	18:00~20:00	央道小体育館	2,500円/月	日曜・祝日に 大会や練習試合の 場合あり
		第1・3・5土曜	9:00~12:00			
		火曜	18:00~20:00	来待小体育館		
		第2・4土曜	9:00~12:00			
	小1~2年	火曜 または 水曜	18:00~20:00	来待小体育館 央道小体育館	1,500円/月	
小3~6年		月曜	18:00~19:30	央道小校庭	1,200円/月	
	水曜	18:00~19:30	来待小校庭			
	土曜	13:00~15:00	央道小校庭			
央道 サッカークラブ	小1~2年	土曜	13:00~15:00	央道小校庭	600円/月	
	主に高学年	土曜	8:30~17:00 ※雨13:00~16:30	央道総合公園 少年広場 【雨天の場合】 来待小体育館	小4~6年生 2,000円/月	※祝日について 練習の場合あり (大会前等)
日曜・祝日		8:00~17:00 ※雨8:30~12:00				
主に低学年 新入団員		土曜	8:30~12:00 ※雨13:00~16:30		小1~3年生 1,700円/月	
		日曜	8:00~12:00 ※雨8:30~12:00			
主に低学年 未就学児	チャレンジday(月2回程度) ※日曜・祝日の午前(2時間程度)		5,000円/年	野球の楽しさを 感じてもらうことが 目的		
			3,000円/年			
央道テニス スポーツ少年団	小3~中3	火曜	16:00~18:00	央道体育センター	前期・後期 各3,000円	新年度人数により 実施日に変更の 場合あり
央道柔道 スポーツクラブ	未就学~ 高校生	水曜	19:00~20:30	央道武道館	幼稚園 1,000円/月 小学生以上 2,000円/月	一般も募集中 ※参加内容により 会費相談
		土曜	18:00~20:00			
	未就学~ 小1	水曜・土曜で参加したい時			2,000円/半年	
ジュニア空手道	小・中・高	木曜	19:30~21:00	央道武道館	1,500円/月	
央道剣道教室	幼・小・中	月・金曜	19:00~21:00	央道武道館	700円/月	防具貸出300円/月

しんじ湖スポーツクラブ 令和8年度ジュニア部会員募集



チーム主催大会



しんじ！よいとこ♪クラブフェスタ

- ★令和8年3月22日(日)
10:30~14:00
- ★央道体育センター
- ★入場無料
- ★上履きを持ってきてね♪



各チームの発表や体験広場があるよ♪

【お問合せ】 NPO法人しんじ湖スポーツクラブ事務局
〒699-0406 松江市央道町佐々布204-4 央道体育センター内
TEL : 0852-66-8686 FAX : 0852-66-1414
Mail : sports-shinji.no1@violin.ocn.ne.jp

入会方法

★『チームへ直接連絡する』または『スポーツクラブへお越しください』
年会費2,000円（法人運営費+保険料）をお支払ください。

入会式 & 交流会

開催日：令和8年4月4日（土）9:30～11:30

場所：宍道体育センター

内容：各チームの紹介・交流会 ※上履き・飲み物を持ってきてね♪



宍道ジュニアバスケットボールクラブ

宍道ジュニアバスケットボールクラブ男子U15チーム
Yellow Bucks【イエローボックス】です

YELLOW BUCKS

SHINJI JUNIOR BASKETBALL TEAM
FOLLOW THE YELLOW BRICK ROAD GUIDED BY BUCKS

「Yellow Bucks」はただ試合に勝つだけでなく、
地元で愛され、地元に応援されるチームになる
ことを目標に活動しているクラブチームです。
皆さま、応援よろしくお祈りします。



宍道ファイターズ

《活動紹介》

スローガンをかかげ目標に向かって頑張っています。野球
に慣れ親しむことを目的に、年少さんから月2回、日曜
または祝日に「やきゅうあそび」も行っています。



《キャプテンから》

ぼくたち宍道ファイターズは土日にA・Bチームに分か
れて活動しています。試合の場面を常に考えながら仲
良く練習をしています。

学年問わず楽しく野球ができるチームなので、ぼくた
ちと一緒に野球をしてみませんか？

宍道ドルフィンズ



学年関係なく、とても仲良く
たのしく活動しています。
学ぶ姿勢、感謝の気持ちなど
たくさんのお話を学べます。



私たちと一緒に
バスケをしよう！

2025年夏季県大会出場

音楽に合わせたトレーニングなど、
ボールに慣れていなくても楽しく学べます。



ビリーヴ宍道

「自分を仲間を勝利を信じて」というスローガンのもと、
県大会出場を目指して日々の練習をしています。学年
に関係なく、男女みんなが仲良しです！

お楽しみ会や他チームとの交流、ボランティア活動も
行っており、楽しいこともたくさんあります！

男の子も女の子も私達と一緒にバレーをしましょう♪

見学☆体験♪大歓迎!!



★第45回全日本バレーボール小学生県大会
（松江市代表）

宍道テニススポーツ少年団

基本的な練習からゲーム形式での練習も行っ
ています。運動が楽しくなるような練習をしています。
いつでも見学・体験に来てください。



テニスの経験がなくても大丈夫！（*^-^*）
週に1回メンバーで楽しく活動しています。
【お楽しみ（^^♪）もあります（*^_^*）
一緒に楽しくテニスしましょう！！

宍道サッカークラブ

月・水・土曜日に宍道小・来待小で活動しています。
1年生から6年生まで元気にサッカーの練習をしています。
冬は体育館でフットサルをしています。



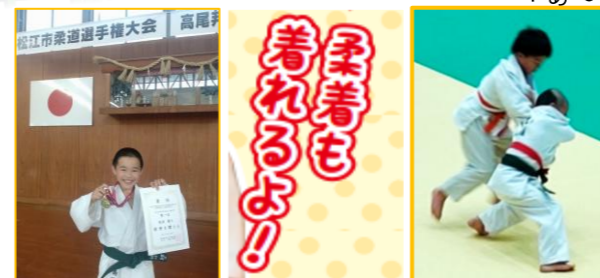
一年中楽しく活動している
ので、サッカーに興味がある
人・チームスポーツをしたい
人！
ぜひ一緒にサッカー
しましょう（^^♪



宍道柔道スポーツクラブ

柔道ってなあに？
jyudo

まずは体験してみよう!!



宍道レイカーズ

バスケットボールを通して、仲間を信じる心
や、礼儀、感謝の気持ち等...
たくさんのお話を学べます！1年～6年まで
男女仲良く活動しています！



宍道剣道教室

暑い日も寒い日も、小さい子から中
学生まで、楽しく練習をしています。
みんな初段を目指して頑張っています。



《キャプテンから》
みんな楽しく練習しているよ
楽しい行事もあるから
ぜひ参加してください。

見学体験はいつでもできるよ。まってるよ～

ジュニア空手道

木曜日に武道館で活動しています。
みんな初心者ですが、
一生懸命、楽しく稽古をしています。



お試し体験もできるので、
ぜひ見学に来てみてください(≧▽≦)/