

市営プールで健康増進を！

水泳は脂肪燃焼効果が得られる有酸素運動です。また、水の抵抗による負荷を受けながら筋肉を動かすため、バランス良く全身の筋力を鍛えられる筋トレの要素も兼ね備えており、継続することで身体を引き締める効果も期待できます。

幼児から高齢者まで、自分に合った運動を行い、体力向上や健康維持など心身共にリフレッシュしてみませんか。

◆利用料金（1回）

未就学児 105 円、小中高生 210 円、一般 419 円

◆利用時間 ▼月～金 10 時～21 時（最終受付 20 時）

▼土・日・祝 10 時～18 時（最終受付 17 時）

※11 月～3 月の月曜～金曜は 20 時まで（最終受付 19 時）

▼ウォータースライダー（小学生以上利用可）・屋外プール

7 月 25 日～8 月 25 日 10 時～17 時

◆注意事項 水泳キャップ着用が必要です。浮き輪などは禁止。

●問・市営プール TEL 22 - 3969、TEL 21 - 0577



みやざき県民総合スポーツ祭 大会結果

※6 月 9 日開催分まで（敬称略、3 位以内のみ）

◆個人種目（敬称略）

種目	部門	順位	氏名
ウェイトリフティング	男子 73 キロ級	2 位	はるやま きよひと 春山 清人
	男子 73 キロ級	3 位	みやばら しょうかく 宮原 翔角
	男子 96 キロ級	2 位	かまた てつろう 鎌田 哲朗
陸上競技	男子 100 メートル A	1 位	まえだ ひろき 前田 啓稀
	男子 1500 メートル B	2 位	もりもと じゅんき 森本 潤葵
	男子 1500 メートル I	3 位	しもつ さよふみ 下津佐 善文
	男子 1500 メートル L	2 位	さいとう かずひろ 齋藤 和洋
	男子 5000 メートル B	2 位	そのだ りょうすけ 園田 亮介
	男子 5000 メートル L	1 位	さいとう かずひろ 齋藤 和洋
	男子 10000 メートル B	3 位	そのだ りょうすけ 園田 亮介
	男子走り幅跳び A	3 位	かしわぎ かんた 柏木 寛太
ボウリング	一般	3 位	きかなか ともゆき 坂中 智行
	シニア	3 位	みずま せいじ 水間 盛二
トランポリン（ジャンプ・ミドル台）	小学高学年	1 位	いいだ きょう 飯田 咲結
	40 代	1 位	おつじ ともこ 尾辻 智子
トランポリン（ジャンプ・ユーロ台）	小学低学年	1 位	おりた いちか 折田 依知果
	中学～19 歳	1 位	よねはら かずま 米原 一真
	30 代	1 位	ほかぞの みき 外園 未希
	60 代	1 位	やなぎばし まさかず 柳橋 昌一
フライングディスク	アキュラシー 3 メートル 70 代	1 位	こだま しげお 児玉 重男

種目	部門	順位	氏名
フライングディスク	アキュラシー 5 メートル 80 代	1 位	ふくどめ しんいち 福留 新一
	アキュラシー 7 メートル 80 代	1 位	いわた ときお 岩田 時夫
スポーツウエルネス吹矢	男子 個人 8 メートル	2 位	いのうえ ゆうじ 井上 裕二
	女子 個人 8 メートル	1 位	いのうえ ことえ 井上 琴恵
	女子個人 10 メートル	2 位	はらぐち ゆきこ 原口 幸子
パークゴルフ	男子	3 位	ふくどめ よしお 福留 良雄
	女子	2 位	ふくどめ り子 福留 のり子

◆団体種目

種目	順位	団体（個人）名
ソフトボール 男子一般 2 部	2 位	小林市
卓球（ラージボール）	3 位	小林市
ウェイトリフティング	3 位	小林市
ハンドボール（男子）	3 位	小林市
ハンドボール（女子）	3 位	小林市
ペタンク	1 位	わかば
	2 位	ホテル B
トランポリン（シャトル）	1 位	スーパージャンプ
	3 位	スーパーロケット
卓球バレー	1 位	サンライズスポーツ B

■スポーツ振興課 TEL 22 - 7911