

認定 NPO 法人斐川スポーツ協会 ひかわスポーツ夢クラブ

設立年月日 平成22年3月21日 【認定法人格取得日 令和4年11月25日】

19千699-0624 出雲市斐川町上直江 2469 アクティーひかわ内

TEL: 0853-72-7411 FAX: 0853-72-7411 E-mail: ym-club@icv.ne.jp

ホームページ: <https://www.hikawa-yume-club.jimdo.com/> SNS: 右記二次元バーコード

活動拠点: 出雲市斐川町内及び周辺地域 管理施設: 斐川第1・2体育館、アクティーひかわ本館・体育館



ホームページ



Instagram



Facebook

★理念

“時を越えスポーツでつながる「ひと」「まち」そして「夢」をテーマに、スポーツを通じて、誰もがいきいきと楽しく生活できる環境づくりを心掛けています。

【特徴・特色】定期的に12教室・6部活動を実施し、その他にも多数イベントを開催している。

★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
30	0	0	1	97	217	345

★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	2,000円/年	家族2人目からは年会費500円引き 10月以降はさらに年会費500円引き	あり

★R7定期プログラム

★クラブの自慢メニュー

	種目名
スポーツ・ レクリエーション活動	キッズ体操、小学生多項目型スポーツ ダンス(フラ、フィットネス、ZUMBA®)、ヨガ、 ピラティス、ウエーブストレッチ、シニア健康体 操、シニア多項目型スポーツ、ラージボール 卓球、テニス(スポンジ、硬式、ソフト)
文化活動	健康マーじゃん

ひかわ Running フェスティバル

短距離マラソンイベント。0歳から70代まで約400名の幅広い世代の方が走り抜けます。

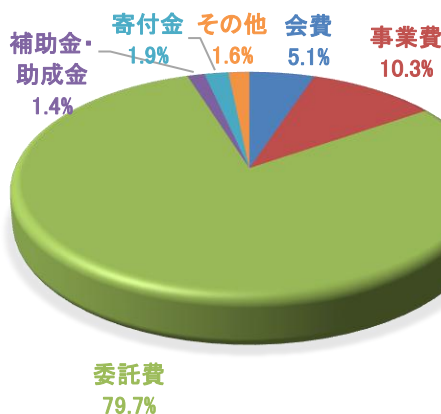
からだあそび

障がいの有無問わず、子ども達が思いきりからだを動かして遊べるイベント。

こども夢スポーツ教室

小学生を対象とした多項目体験型スポーツ教室。

★活動費の内訳【R7予算額 47,744,000円】



夢クラブ 活動MAP

現在、定期教室の主な活動拠点は5か所。
その他、部活動やイベント事業など斐川町内で幅広く活動しています！



クラブ入会お申込み方法

まずはお気軽にクラブ事務局までお電話ください

☎(0853) 72-7411

入会手続きの手順

- ・クラブ事務局までお越しください
- ・申込書の記入
- ・お支払い

～受付時間～
電話/9:00～17:00土、日、祝日を除く
メール/24時間受付

年会費 2,000円 + 教室参加費 + スポーツ安全保険料(任意)

区分	中学生以下	高校生	一般	65歳以上
年会費 ★家族2人目から 500円引き	2,000円			
保険料(任意)	800円	2,000円	2,000円	1,200円

・会員証の発行

★家族で入会すると年会費がお得！
但し、同居家族に限ります

各教室プログラムの
無料体験随時受付中！



入会特典

会員証の掲示でお得な特典がいっぱい！

- 特典1** ひかわスポーツ夢クラブ事業に会員料金を参加可能！
- 特典2** 出雲健康公園クラブハウス(出雲ドーム) 2Fトレーニングルームの利用料が半額！
- 特典3** 出雲ゆうプラザで利用料の割引あり！
※会員証はご本人のみご利用いただけます

令和8年度

新規会員募集！

3月1日より
受付開始

HIKAWA SPORTS YUME CLUB

ひかわスポーツ 夢クラブ



時を超えスポーツでつながる「ひと」「まち」そして「夢」



私達は認定NPO法人斐川スポーツ協会の活動を応援しています

(株)出雲村田製作所 (株)出雲空港カントリー倶楽部 島根県農協斐川地区本部 島根島津(株) 島根富士通 (有)二協社 (有)西工務店
(株)フクダ (株)コニシ (株)イトーケミカル (有)内田工務店 (有)江陽印刷 (株)キムラ(同)糸賀製餅店 (有)サトーガス圧接
山陰ヤクルト販売(株) 島根印刷(株) (有)宍道湖 清和ジーテック(株) (有)常松鉄工 (有)セントラルスポーツ ヒカワ工業(株)
斐川相撲道場 ヒカワ精工(株) (株)斐川電工 斐川ファミリーゴルフ (有)持田物産 焼肉あらき ユカロン出雲 (有)足立商店
(株)アラキ 佐藤酒店 沢西工業(有) (有)辻木工 (株)斐川板金
順不同 令和8年1月末現在

お問い合わせ

ひかわスポーツ夢クラブ

(NPO法人斐川スポーツ協会)

〒699-0624 出雲市斐川町上直江2469番地アクティーひかわ内
☎(0853) 72-7411 ✉ym-club@icv.ne.jp

要チェック！



Instagram



HP

ひかわスポーツ夢クラブは斐川のまちを元気にする「総合型地域スポーツクラブ」です

「総合型地域スポーツクラブ」とは健康づくりや仲間づくりを目的として
みなさまの身近なところでスポーツなど楽しんでいただくため、スポーツ庁が推進している地域活動団体です

フィットネスプログラム



フィットネスプログラム内の
2教室目から300円引き!

スローヨガ

10:00~11:00

月3回
月曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/アクティーひかわ多目的ホール

1週間を気持ちよくスタートするために心地よいヨガの動きでからだの調子を整えていきます

ゆったりヨガ

10:00~11:00

月3回
水曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/アクティーひかわ多目的ホール

呼吸に合わせてゆっくり体を動かすことで、肩こり・腰痛・疲労感・ストレスなどの不調を減らします。

ボディケアヨガ

19:00~20:00

月3回
月曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/アクティーひかわ多目的ホール

日頃溜まった疲れ・ストレスを解消し、体のメンテナンスを行います。仕事終わりに体をリフレッシュしたい方にオススメ。

健康ストレッチ

10:00~11:15

月3回
水曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期7,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/出西コミュニティセンター

柔らかいボールを使い、体の深層部からほぐしていきます。筋力トレーニングやストレッチなど、健康な体づくりを目指します。

貯筋運動(東)

10:00~11:15

月3回
金曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期7,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/斐川第1体育館(気候により変更)

いつまでも健康的な足腰を保つために「筋肉を貯めましょう!」科学的に考えられた運動を楽しく行います。

ピラティス

13:30~14:30

月2回
木曜日

回数/前期4~9月<12回> 後期10~3月<12回>
参加費/各期6,500円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/アクティーひかわ多目的ホール

衰えがちな体幹の筋肉(深層部)に働きかけるエクササイズです。骨格の歪みや筋力不足による体調不良改善に効果あり☆

からだメンテナンス

10:00~11:00

月3回
木曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期8,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/アクティーひかわ多目的ホール

“身体の調子を整える”ことをテーマに、肩こりや姿勢の歪み改善を行います。即効性あり。効果を体感してみてください。

ZUMBA®

20:15~21:00

月3回
土曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期7,500円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/アクティーひかわ多目的ホール

年齢問わずどなたでも楽しめるダンスエクササイズです。気持ちの良い汗をかいて、運動不足を解消しましょう。初心者大歓迎!

楽しくなっちゃらダンス

13:15~14:15

月2回
土曜日

回数/前期4~9月<12回> 後期10~3月<12回>
参加費/各期6,500円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/出東コミュニティセンター

ダンスが好き!楽しく体を動かしたい!ちょっとだけ踊ってみたい!という方、お気軽にご参加ください。

貯筋運動(北)

10:00~11:15

月3回
月曜日

回数/前期4~9月<18回> 後期10~3月<18回>
参加費/各期7,000円 会員外1回1,000円/会員1回700円
対象/どなたでもOK!
会場/今在家農業ホール

いつまでも健康的な足腰を保つために「筋肉を貯めましょう!」科学的に考えられた運動を楽しく行います。

ヨガ3教室は同じ月であれば振替可能

出雲市の施設利用料改定に伴い夢クラブ参加費も改定を行いました。ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

スポーツプログラム

シニアスポーツ広場

9:30~11:30

毎週
火曜日

回数/前期4~9月<約25回> 後期10~3月<約25回>
参加費/各期6,000円 会員外1回700円/会員1回500円
対象/おおむね50歳以上どなたでもOK!
会場/アクティーひかわ体育館



心と体をリフレッシュ!
みんなで楽しく
体を動かそう!

毎週火曜日は体育館に集合!「行けば誰かが必ずいる」そんな安心できる空間です。みんなで楽しく運動しましょう。種目はラージボール卓球・スポンジテニス・バドミントンなど何でもOK。

部活動プログラム

どなたでも
参加OK!

参加
方法

- ① 見学・体験 (日程はHPで確認またはお問い合わせください)
- ② ひかわスポーツ夢クラブに入会 (年会費2,000円)
- ③ 部活動スタート (参加費は各部代表者へお支払いください)

部活動とはクラブ会員による自主活動です

スポンジテニス

10:00~12:00

月2回
土曜日

会場/アクティーひかわ体育館

ソフトテニス

14:00~16:00

月1回
土曜日

会場/斐川第1体育館

健康マージャン

13:00~17:00

毎週
火曜日

会場/アクティーひかわ控室

ラージボール卓球

10:00~12:00

月2回
土曜日

会場/アクティーひかわ体育館

フラサークルPumehana

10:00~11:00

月3回
火曜日

会場/アクティーひかわ多目的ホール

硬式テニス

10:00~12:00

月2回
土or日

会場/出雲市内テニスコート

木曜ラージ卓球

9:30~11:30

NEW
毎週
木曜日

会場/アクティーひかわ体育館



夢クラブ事業“応援隊”大募集!

夢クラブ事業と一緒に盛り上げてくださる“応援隊”を募集しています。興味のある方はクラブ事務局(担当:若槻)までお知らせください。

- ・定期教室の準備、片付け
- ・イベント事業のお手伝い
- ・こども教室の見守り

TEL (0853)72-7411

わくわく情報

キッズうきうき体操

5月
スタート!

- ・月2回火曜日
- ・16:30~17:30
- ・年少~年長幼児
- ・半年5,500円

運動遊びを通じて基礎的な運動能力を育てます。幼児期の今だからこそ運動機能の基礎をしっかりと形成しましょう!

こども夢スポーツ

5月
スタート!

- ・月1回月曜日
- ・18:30~19:30
- ・小学1~6年生
- ・1回500円

毎回異なるスポーツを体験します。多くの経験を通じて運動感覚を刺激し、こどもの可能性を伸ばしていきます

からだあそび

6月・11月
開催!

- ・年2回開催日曜日
- ・10:00~12:00
- ・だれでも参加OK
- ・こども100円

毎年大人気のイベント!障がいの有無問わず誰でも気軽に楽しめる内容です。広い体育館で思いきりからだを動かして遊ぼう!

その他、多数のイベントを開催予定です。詳しくはHP、Instagram、各チラシをご覧ください。

参加者大募集!

キッズうきうき体操教室

5月12(火)から
はじまるよー!

広い体育館で思いっきり体を動かしいろんな道具や音楽を用いた運動遊びをします。幼児期の今だからこそ運動機能の基礎をしっかりと形成しましょう!



笑顔



ふれあい



好奇心

月2回火曜日 16:30~17:30

対象 年少~年長幼児 25名程度

会場 斐川第1体育館

持ち物 飲み物、タオル

参加費 前期5,500円(5~9月)

後期5,500円(10~2月)

お申込 二次元バーコードからお申込ください
※お支払いは初回教室参加時をお願いします

その他 動きやすい服装でお越しください
裸足で行います

お申込はこちら!



お問い合わせ ひかわスポーツ夢クラブ

(NPO法人斐川スポーツ協会)

〒699-0624 出雲市斐川町上直江2469番地アクティーひかわ内
☎(0853) 72-7411

✉ ym-club@icv.ne.jp

Instagram
やってます



令和8年度

キッズうきうき体操教室詳細



教室日程

会場：斐川第1体育館
斐川町莊原2876-3 ☎72-8809

月2回 基本第1・第3火曜日

前期

参加料
5,500円

5/12.26

6/9.23

7/7.21

8/4.18

9/1.15

後期

参加料
5,500円

10/6.20

11/10.17

12/1.15

1/5.19

2/2.16

※7.8.9.1.2月は冷暖房の効いたアクティーひかわ多目的ホールで行います

申込詳細



1. 事前に左記二次元バーコードからお申込ください
2. 初回参加時に会場受付にて現金でお支払いください

(年会費2,000円/前期参加費5,500円/保険料【任意】800円)

※まとめ払いではなく、参加する日のみ700円を支払う“単発参加”も可能です
(単発参加は会員のみとさせていただきます。年会費2,000円の手続きをお願いいたします)

※申込は随時受け付けています

※支払い後は原則返金致しかねます。予めご了承ください



その他



- ・ご記入いただいた個人情報は本クラブの管理運営以外には使用しません
- ・イベント、教室などクラブ活動中に撮影した写真及び映像はクラブ広報事業(クラブ広報誌やHP等)で使用させていただく場合があります。予めご了承ください
- ・ご不明な点がございましたらお気軽にひかわスポーツ夢クラブへお問い合わせください

いろんな経験が
運動能力を
開花させる!!

参加者大募集!

令和8年度

こども夢スポーツ教室日程

参加には申込が必須です。各回1週間前までには必ずお申込ください。複数参加大歓迎!

時間 18:30~19:30 持ち物 上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装
(18:10~受付を行います)



こども夢スポーツ教室

単発参加型

目的

スポーツ界でも大注目の多種目スポーツ体験!
様々な体の動きを体験することで身体的成長を促します。スポーツ体験の有無を問わず誰でも参加できます。

日程

- ・月1回月曜日
- ・複数参加可能です
- ・ご希望の日程をお申込ください
- ・詳細は教室日程をご覧ください

参加方法

対象	小学1~6年生
定員	各回30名(定員になり次第締め切りとさせていただきます) ※準備の都合上、必ず事前にお申込ください
参加費	1回500円(当日受付にてお支払いください)※保険料含む
お申込	各回1週間前までに二次元バーコードからお申込ください

お申込はこちら



【参加について】
※ご記入いただいた個人情報は本クラブの管理運営以外には使用致しません
※イベント、教室などクラブ活動中に撮影した写真及び映像はクラブ広報事業(クラブ広報誌やHP等)で使用させていただく場合があります。予めご了承ください
※支払い後は原則返金致しかねます。予めご了承ください

お問い合わせ ひかわスポーツ夢クラブ

(NPO法人斐川スポーツ協会)

〒699-0624出雲市斐川町上直江2469番地アクティーひかわ内
☎(0853) 72-7411 ✉ym-club@icv.ne.jp

Instagram
やってます



5/11 バドミントン
スポーツの基本は遊びから! 運動機能の基礎を体験しよう
会場: アクティーひかわ体育館
講師: 西野バドミントンスポーツ少年団

6/1 陸上
100m10秒台の講師から「足が速くなるコツ」を学ぼう
会場: アクティーひかわ体育館
講師: 多田スポーツアカデミー

6/29 ダンス
近年人気急上昇! 楽しくみんなでLet's Dancing!
会場: アクティーひかわ多目的ホール
講師: Mind

8/17 フットサル
ディオッサの選手達と一緒に楽しく学べるチャンス
会場: アクティーひかわ体育館
講師: ディオッサ出雲FC

9/7 タグラグビー
こどもでも安全に楽しめるラグビー体験
会場: アクティーひかわ体育館
講師: 島根県ラグビーフットボール協会

10/5 バレーボール
ボール遊びや様々な道具を用いた練習でバレーに挑戦
会場: アクティーひかわ体育館
講師: 荘原バレーボールスポーツ少年団

11/2 野球
ボール打ちやストラックアウトなど内容盛りだくさん
会場: アクティーひかわ体育館
講師: 西野野球スポーツ少年団

12/7 バasketボール
スサノオマジック指導者直伝! 一緒に対決できるよ
会場: 斐川第1体育館
講師: スサノオマジック

1/18 ドッジボール
ボールの投げ方や取り方を教わり実際に対決しよう
会場: アクティーひかわ体育館
講師: 西野ドッジボールスポーツ少年団

2/1 スポーツ鬼ごっこ
鬼ごっこにいろんなルールが加わって楽しさ倍増!
会場: アクティーひかわ体育館
講師: しまね鬼ごっこ協会

親子参加大歓迎!
ご家族は申込不要

特別開催! 「なわとびが上達する」教室

11月23日(月祝) 18:30~19:30 inアクティーひかわ体育館



講師 三村大輔(みっちゃん)

- ・全日本縄跳び選手権優勝
- ・世界大会種目別3位
- ・かけ足飛び1分間348回(元ギネス世界記録)
- ・二重跳び2476回 ・三重跳び448回

学校の授業や遊びで挑戦することが多いなわとびですが、誰も教えてくれない現実... 冬になる前にコツを教わりましょう(定員30名)

※自分のなわとびを持ってきてください