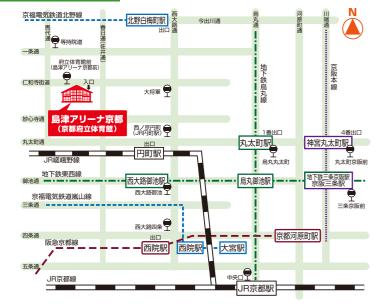
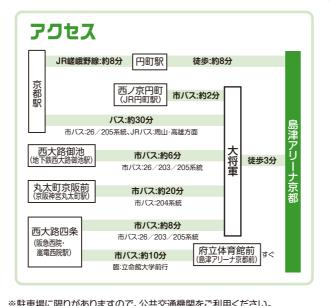
● 令和 5 年度開催される全国規模の主な大会・催し物 ●

- 全日本最強決定戦(桜塾)
 - Vプレミアリーグセミファイナル (バレーボール)
- 極真祭 (極真会館)
- 全日本社会人バドミントン選手権
- 大相撲京都場所
- 第59回島津全日本室内テニス選手権大会
- バドミントンS / Jリーグ *大会日程やチケット等の詳細につきましては、主催者等にお問い合わせください。

交通案内





島津アリーナ京都(京都府立体育館)

〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町

TEL: (075) 462-9191 (休館日 第1·2·5水曜日/年末年始

FAX: (075) 462-9192 EX-\mu: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp ホームページ:http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp



島津アリーナ京都

検索人



授乳スペースを設置しております。



体育館内に AED(自動体外式除細動器)

(京都府立体育館)

令和5年度 スポーツ プログラムの ご案内



健康増進と一緒に仲間づくり

















「あつまり、ともに、つながる」

「気軽にスポーツ体験を!」



スポーツを楽しむ日(小学生未満は保護者同件)

内容がドミントン、卓球、トランポリン、バレー、 ミニバスケなど好きな種目に参加できます。 ファミリーエリアもあります。

シニアスポーツデー

内 容 血圧測定後、全員で準備体操をし、卓球、ソフトバ

4/16,5/14,6/11,7/9,8/13,9/10,

10/8,11/12,12/10,1/14,2/11,3/10

レー、バドミントンなど好きな種目に参加できます。

看護師が常駐しますので安心して参加できます。

第1・2競技場

場 所 第1競技場他

午前の部 9:30~12:30 午後の部 13:00~16:00 夜の部 17:00~20:00

期 日 第2土曜日 ※4月は第3、10月は第1土曜日 4/15,5/13,6/10,7/8, 8/12,9/9,10/7,11/11, 12/9,1/13,2/10,3/9

時間 10:00~11:30 200円 受付

4月は第3日曜日



以上の方といきスポーツサークル(高校生不可)

内容 全員で健康づくりやトレーニングを実施した後 にバドミントン、卓球、ソフトバレーなど好きな種 目に参加できます。

場所第1競技場

時間 9:30~11:30

期 日 4/19,26,5/17,24, 6/21.28.7/19.26. 8/16,23,9/20,27, 10/11,25,11/15,22, 1/17,24,2/21,28, 3/20.27 ※12月は開催なし

300円 当日 回数券 受付 OK

及び

障害者スポーツのつどい

内 🛜 卓球バレー、風船バレー、トランポリン、 パラバルーンなど様々な運動に参加できます。

場 所 第1競技場

時 間 13:30~16:00

期 B 第2日曜日

4/16.5/14.6/11.7/9.8/13. 9/10,10/8,11/12,12/10,

1/14,2/11,3/10 ※申込方法はホームページに掲載

介助者

4月は第3日曜日





「スポーツ好きにはたまらない!」

15歳

60歳

以上の方

トレーニングルーム(中学中不可)

用運動靴を着用してください。

時間 9:00~21:00(20:00受け付け終了) ※21:00には退館となります。

使用料(1回) 350m ※休館日(第1・2・5水曜日、年末年始)を除き営業

※大規模事業等のため臨時休業や時間を変更することがあります。 ※あらかじめ体育館HPや体育館掲示などでお知らせします。





「スポーツを応援しています!」

体験!スポーツボランティア

シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどいの スポーツボランティア体験会として行います。

期 日 年1回

場 所 第1競技場・会議室

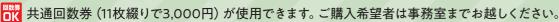
生涯スポーツ講習会

内 容 生涯スポーツに関する内容を提供し、資質向 上や健康維持増進を図る目的で開催します。

期 日 年1回

会議室など

参加料1.020円 副



当日会場にお越しください。
事前に申込が必要です。

「スポーツ気分満喫!」



15点

健康体操 (中学生不可) 場所南ホワイエ 室内用運動靴を着用してください。 参加料 各300円 質け の代

スマイルトレーニング(ST)

内容 各種トレーニング、ストレッチング、 ウオーキングなどで健康体力づく りを行います。

フィットネスピラティス(FP)

容 正しい骨格を意識しながら体幹の

筋肉を整える運動を行います。

時間 月曜日 9:15~10:30 木曜日 14:00~15:15 金曜日 10:45~12:00

時 間 金曜日 9:30~10:30

時 間 火曜日·木曜日 10:45~11:45

スエクササイズを行います。

シェイプアップエアロ(SA) 内 容 初心者・初級者向けのエアロビク

呼吸法とともに、ゆっくりと体を ほぐしながら、無理なく柔軟性や 筋力を養う体操を行います。

フィットネスヨガ体操(FY)

時 間 月曜日 10:45~11:45

イージートレーイング(ET)

主にトレーニング初心者や中高 年を対象に、道具を使用した運 動やソフトエアロ、ウオーキング など軽めの運動を行います。

時 間 火曜日・木曜日 9:15~10:30

すっきりすこやか体操(SST)

主に高齢者を対象に、ウオーキン グ、ストレッチ、軽い筋トレなど、 緩やかな体操を行います。

時 間 火曜日 14:00~15:15

「スポーツってこんなに楽しい!」



スポーツ教室(高校生不可)

場 所 第1・2競技場

開催日 10/6, 13, 20, 27, 11/10, 17 計6回(每金曜日) 受付期間 9/11(月)~20(水)必着

開催日 1/11, 18, 25, 2/1, 8, 15 計6回(毎木曜日)

^{| 受付期間} | 12/1(金)~10(日) 必着



初心者コース

内 容 初心者対象に、基本的な技術習得を中心に 行い、ラリーや簡単なゲームを楽しみます。

時間 9:30~11:45

種目 バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、ソ フトバレー、バウンドテニス(経験を問わず)

経験者コース

内 容 経験者を対象に、基本的な技術・戦術など を学び、ゲームを楽しみます。

時間 13:15~15:30

バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、 トランポリン(経験者を問わず)

●申込方法 WEB又ははがき

「スポーツ教室希望」・本人氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号・ 希望種目・コース(両コース希望の場合は併記)

参加料 各コース3,060円 👯

自由遊びや身体活動を通じて、 スポーツに親しむきっかけ作りを

「遊びがスポーツ!」

●必要事項 「きっずスポーツサークル希望 |・本人氏名(フリガナ)・学校名・

学年・保護者名・郵便番号・住所・電話番号・保護者の参加有無

各種ボールゲームや遊びを通じて、体を動かすこと に慣れ親しみます。

時 間 16:00~17:00

●申込方法 WEB又ははがき

10/6,13,20,27,11/10,17

9/11(月)~20(水) 必着

参加料1,530円 部



期 目 8/16(水)

行う。

時間 14:00~16:00



参加料300円 賞問 回数