

体育館ガイド

<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>



13日(土)

スポーツを楽しむ日

参加料 各部300円
 午前の部 9:30~11:30
 午後の部 14:30~16:30
 夜の部 18:30~20:30

どなたでも参加できます。

- ◇卓球・トランポリン・バドミントン (全日)
- ◇バレーボール (午前・夜)
- ◇フリーコーナー (午前・午後)
- ◇ミニバスもしくはバスケット (午後)
- ◇バスケットボール (夜)

14日(日)

シニアスポーツデー

対象 60歳以上の府民 **10:00~11:30**
参加料 200円

血圧測定・体操・卓球・バドミントン・バスケットボール・ソフトバレーボール・トランポリン・健康体操等。
 医師、看護師が常駐、安心安全にスポーツが楽しめます。

14日(日)

障害者スポーツのつどい

対象 障害者とその介助者 **13:30~16:00**
参加料 無料

サーキット・トランポリン・ビームライフル・バドミントン・車椅子ハンドボール・卓球バレー・卓球・サウンドテーブルテニス等が楽しめます。

24日(水)

いきいきスポーツサークル

対象 中高年者 **9:30~11:30**
参加料 300円

これから運動をしてみようという中高年の皆様を対象に健康いきいきふれあい仲間づくり。
 簡単な筋トレ・バドミントン・卓球・ソフトバレーボール等が楽しめます。

エアロビクス・各種トレーニング

対象 16歳以上
参加料 300円

- ◆シェイプアップエアロ (SA)
 毎週 火曜日…………… 10:00~11:15
 木曜日…………… 10:45~12:00
- ◆スマイルトレーニング (ST)
 毎週 月・金曜日…………… 10:00~11:30
- ◆イージートレーニング (ET)
 毎週 木曜日…………… 9:15~10:30
- ◆SST
 毎週 火曜日…………… 14:00~15:15

いずれも開始時刻までに事務所で受付ます。
 お子さまを連れての参加はできません。

トレーニングルーム

午前の部 9:00~12:00 受付 11:00まで
 午後の部 13:00~17:00 受付 16:00まで
 夜の部 18:00~21:00 受付 20:00まで

対象 中学生以上の方
参加料 各部350円

- ◆各種トレーニングマシンを設置
- ◆初心者を含め希望者には、第2土・日曜日を除く毎日13:00~17:00に器具の使い方等のトレーニング指導を行います。

高齢者トレーニング指導者講習会 参加者募集中!!

12月5日(日) 午後1時~午後4時30分 **対象** 16歳以上 **定員** 50名 **参加料** 1,500円

講師 「転倒はなぜ起こるのか?アタマも大事、カラダも大事!」 講師 青木朋樹准教授 (京都大学大学院医学研究科)
実技 「高齢者の基礎体力作り」、「アタマとカラダを同時に刺激!測定と実施トレーニング」

※11月1日(月)から前日までに、来館・往復ハガキ・メールのいずれかでお申し込み下さい。
 往復ハガキの往信には高齢者トレーニング指導者講習会希望、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入のうえ、郵送してください。
 返信には住所、氏名を記入してください。
 また、メールによる申し込みは下記のアドレスまで送信してください。



| | | | | |
|----|---|--|-------|-----|
| 1 | 月 | 右北支部PTAバレーボール交歓会 (9:00~17:00) | 一斉支払日 | ST |
| 2 | 火 | LAWSON CUPバレーボール府予選 (9:00~17:00) | SA | SST |
| 3 | 水 | 第25回京都市カーニバル大会 卓球 (9:00~21:00) | | |
| 4 | 木 | 子供フェスティバルサッカー大会 (9:00~17:00) | ET | SA |
| 5 | 金 | 府老連健やかニュースポーツ交流会 (9:00~17:00) | | ST |
| 6 | 土 | 第28回京都府小学生バレーボール大会 (9:00~21:00) | | |
| 7 | 日 | 第28回京都府小学生バレーボール大会 (9:00~21:00) | | |
| 8 | 月 | 新日本スポーツ連盟22年度バレーボールリーグ戦第4回 (9:00~17:00) | | ST |
| 9 | 火 | 第31回京都レディース若葉大会 卓球 (団体リーグ) (9:00~17:00) | SA | SST |
| 10 | 水 | 休 館 日 | | |
| 11 | 木 | | ET | SA |
| 12 | 金 | 中京区保育園合同子ども大会 (9:00~12:00) | | ST |
| 13 | 土 | スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30) | | |
| 14 | 日 | シニアスポーツデー (10:00~11:30) 障害者スポーツのつどい (13:30~16:00) 第7回京都府テコンドー選手権大会 (9:00~21:00) | | |
| 15 | 月 | 館登録バドミントン協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) | | ST |
| 16 | 火 | 西日本レディース卓球大会 準備 (13:00~21:00) | SA | SST |
| 17 | 水 | 西日本レディース卓球大会 (9:00~21:00) | | |
| 18 | 木 | 西日本レディース卓球大会 (9:00~21:00) | ET | SA |
| 19 | 金 | 第52回京都市育成学級・総合支援学校合同球技大会 (9:00~17:00) 新日本スポーツ連盟第3回平日卓球大会 (9:00~21:00) | | ST |
| 20 | 土 | 民間社会福祉施設職員共済会第67回スポーツ大会バレーボールの部 (9:00~21:00) | | |
| 21 | 日 | 22年度第3回京都社会人卓球リーグ (9:00~21:00) | | |
| 22 | 月 | 館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) | | ST |
| 23 | 火 | 第15回京都市クラブ対抗団体戦 バドミントン (9:00~21:00) | SA | SST |
| 24 | 水 | 館登録卓球協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) | | |
| 25 | 木 | 館登録バドミントン協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) | ET | SA |
| 26 | 金 | 館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) | | ST |
| 27 | 土 | 第8回京都府バレーボールチャンピオンフェスティバル (9:00~21:00) | | |
| 28 | 日 | 第8回京都府バレーボールチャンピオンフェスティバル (9:00~21:00) | | |
| 29 | 月 | 館登録バレーボール協議会リーグ戦昼の部 (9:00~17:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00) | | ST |
| 30 | 火 | 第29回京都レディース3Sリーグ大会 卓球 (団体リーグ) (9:00~21:00) | SA | SST |

ST スマイルトレーニング

SA シェイプアップエアロ

SST

ET イージートレーニング



国内最大の文化イベント
「国民文化祭」
2011年に京都で開催!

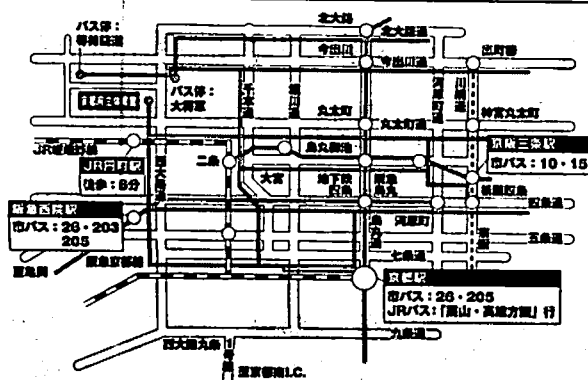
PR担当 ぼよまろ

府内全域で約70のフェスティバルを開催します。
京都で息づいてきた日本文化の良さを見つめ直してみませんか?



こころを伝える文化館
第26回国民文化祭・京都2011
平成23年10月29日(土) - 11月6日(日)

交通案内



アクセス

- JR円町駅下車 北へ600m
- 市バス15・26・203・204・205
- JRバスは「大將軍」下車 西へ200m
- 市バス10は「等持院通」下車 南へ200m

※駐車場は収容能力が小さいので、できるだけ公共交通機関を御利用ください。

※大会の開催等で駐車場を規制することがありますので、あらかじめ御了承ください。

お問い合わせ

京都府立体育館
〒603-8334 京都市北区大將軍馬場町
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192