

# 体育館ガイド



9

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

## 9月10日 サマーフェスタ 9:30~20:00

スポーツいろいろ、健康体操、トレーニングルーム、全て無料!! 子供からお年寄りまでみんなでお楽しみ盛りだくさん!

- オープニングセレモニー (10:15~10:50)  
京都府立洛西高校吹奏楽部マーチングバンドと京(みやこ)踊り子隊演舞
- アトラクション (12:45~13:15)  
3B体操 デモンストレーション

### ○フェスタ

スポーツを楽しむ日無料開放!! (9:30~20:00)  
バドミントン・卓球・ソフトバレーボール・トランポリン・バレーボール・バスケットボール・キッズコーナー・車椅子ハンドボール

トレーニングルーム無料開放  
エアロビクス・各種トレーニング無料体験・新体力テスト  
小・中学生絵画展  
府立高校による物品販売(野菜)  
トレーナーズルーム・幼児プレイルーム・国民文化祭展示ルーム  
など、お楽しみ盛りだくさん!!

## 11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。

## 11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。

## 21日 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 (健康体操等)  
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ーンを設置

- ◇カーディオ系 (トレッドミル、エアロバイク等)
- ◇フリーウエイト
- ◇筋力系マシン (コンビネーションマシン、ロータリートーン等)
- ◇リラクゼーション (ストレッチボール、バランスボール等)

### ◆健康増進スポーツ相談◆

初心者を対象に、器具の使用方法等簡単なトレーニングの相談に応じます。(時間についてはお問い合わせください。)

1	木	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	一斉支払日 (ET) (SA)
2	金	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	(ST)
3	土	左京区・北区バドミントン大会 (9:00~21:00)	
4	日	23年度第2回京都社会人卓球リーグ (団体) (9:00~21:00)	
5	月	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	(ST)
6	火	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	(SA) (SST)
7	水	休館日	
8	木	第226回バレーボール大会 (9:00~21:00)	(ET) (SA)
9	金		(ST)
10	土	スポーツを楽しむ日 (サマーフェスタ) (9:30~20:00)	
11	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) 京都ジュニア親子バドミントン大会 (9:00~17:00)	
12	月	バドミントンレディース秋季戦 (1日目) (9:00~17:00)	(ST)
13	火	新日本スポーツ連盟23年度バレーボールリーグ戦 (9:00~17:00) 新日本スポーツ連盟平日 (火) リーグ卓球大会 (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)	(SA) (SST)
14	水	休館日	
15	木	第44回京都オープンレディース大会兼第一三共ヘルスケア近畿ブロック予選 (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)	(ET) (SA)
16	金	月かけ保育園運動会 (9:00~17:00)	(ST)
17	土	第13回京都オープンフットサルフェスタ (9:00~21:00)	
18	日	第13回京都オープンフットサルフェスタ (9:00~21:00)	
19	月	全日本U15フットサル選手権 (9:00~21:00)	(ST)
20	火	スポーツ教室 (9:30~11:45) ステップアップセミナー卓球 (18:30~20:30)	(SA) (SST)
21	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 第35回幼稚園施設のつどい (9:00~17:00)	
22	木	バドミントンレディース秋季戦 (2日目) (9:00~17:00)	(ET) (SA)
23	金	23年度京都中学オープン卓球大会 (9:00~21:00)	(ST)
24	土	第83回京都府専修学校各種学校体育大会 (9:00~21:00)	
25	日	第4回混合団体連盟リーグ卓球大会 (9:00~21:00) 京都民医連共済会バレーボール大会 (9:00~17:00)	
26	月		(ST)
27	火	スポーツ教室 (9:30~11:45) ステップアップセミナー卓球 (18:30~20:30)	(SA) (SST)
28	水	第5回京都オープンレディースベストカップ卓球リーグ (団体) (9:00~21:00)	
29	木	バドミントンレディース秋季戦 (3日目) (9:00~17:00)	(ET) (SA)
30	金	第23回自治労連全国スポーツ大会バレーボール大会 (9:00~21:00)	(ST)

(ST) スマイルトレーニング
(SA) シェイプアップエアロ
(SST) 単体操等
(ET) イージートレーニング



PR隊長まゆまる

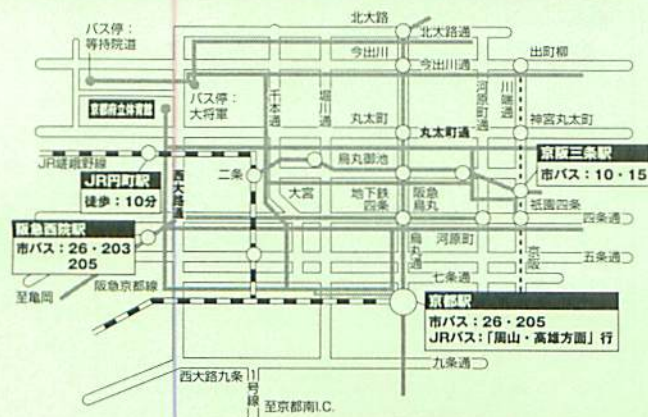
## 国内最大の文化イベント 「国民文化祭」 2011年に京都で開催!

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?



こころを繋げる~文化発見  
**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「大将軍」下車 西へ200m
- 市バス10は「等持院道」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 京都市北区大将軍鷹司町  
 TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192