

体育館ガイド

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

12日 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)
- ◇フリーコーナー (午前・午後)
- ◇バスケットボール (夜)
- ◇ミニバスケットボール (午後)

13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。

13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。

16日 30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
 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

◆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。)

平成23年度 生涯スポーツ指導者講習会

平成23年12月4日(日) 14:00~16:00
 府立体育館 第2会議室・南ホワイエ

参加対象 16歳以上 (生涯スポーツやトレーニング等に携わるリーダー・指導的立場にある方)
参加定員 50名 **参加料** 1,000円 **申込受付** 平成23年11月1日(火) から

- 内容と講師 講義「下肢の構造と効果的なトレーニング・コンディショニング」(50分)
 齋藤 昌久 (大阪医科大学生命科学講座生理学教室助教)
- 実技「ウォーキング&リセット体操」(60分)
 芳賀 明子 (健康運動指導士、日本フィットネス協会認定インストラクター)


【申込方法】

直接来館、もしくは往復はがき・メール。
 詳しくは府立体育館までお問い合わせください。

月のおもな行事


1	火	京都医健専門学校スポーツ大会 (9:00~17:00)	(一斉支払日) SA SST
2	水	第26回国民文化祭京都2011府民親子ふれあいフェスタ (9:00~21:00)	
3	木	第26回国民文化祭京都2011府民親子ふれあいフェスタ (9:00~21:00)	
4	金	第26回国民文化祭京都2011府民親子ふれあいフェスタ (9:00~17:00)	
5	土	第64回全国高等学校バレーボール府予選 (9:00~21:00)	
6	日	京都市カーニバル大会卓球 (9:00~21:00)	
7	月	子どもフェスティバル幼児サッカー大会 (9:00~17:00)	ST
8	火	新日本スポーツ連盟平日(火) リーグ卓球大会 (9:00~17:00)	SA SST
9	水	休館日	
10	木	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
11	金	第32回京都レディース3Sリーグ大会(団体リーグ) (9:00~21:00) 館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ST
12	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~11:30、14:30~16:30、18:30~20:30)	
13	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8回京都府テコンドー選手権大会 (9:00~21:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	
14	月	平成23年度バレーボールリーグ戦 (9:00~17:00)	ST
15	火	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)	SA SST
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 中京保育園合同子ども大会 (9:00~12:00) 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)	
17	木	京都調理師専門学校スポーツフェスティバル (9:00~17:00)	ET SA
18	金	第53回京都市育成学級・総合支援学校合同球技大会(9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ST
19	土	第6回京都留学生体育祭 (9:00~21:00)	
20	日	23年度第3回京都社会人卓球リーグ(9:00~21:00)	
21	月	京都製菓技術専門学校スポーツフェスティバル (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
22	火	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (9:00~17:00) 館登録卓球協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	SA SST
23	水	京都中学校新人大会卓球 (9:00~21:00) 第96回京都オール新人大会卓球 (9:00~21:00)	
24	木	館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (9:00~17:00) 館登録バドミントン協議会リーグ戦夜の部 (18:00~21:00)	ET SA
25	金	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (9:00~17:00)	ST
26	土	第33回レディース級別個人選手権バドミントン大会 (9:00~17:00)	
27	日	23年度第3回京都社会人卓球リーグ(団体) (9:00~21:00) フットサルリーグ (13:00~21:00)	
28	月	館登録バレーボール協議会リーグ戦夜の部 (9:00~17:00)	ST
29	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
30	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	

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



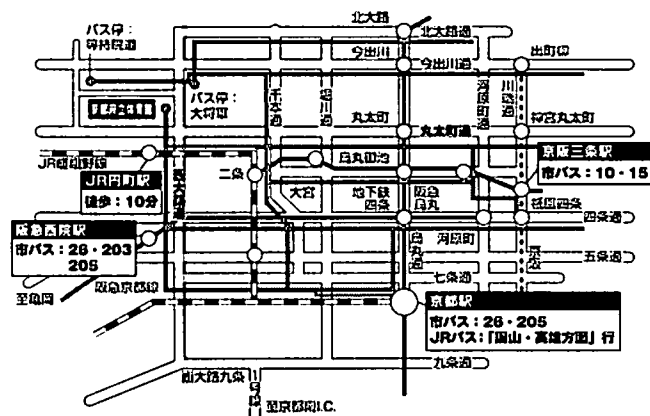
国内最大の文化イベント
「国民文化祭」
2011年に京都で開催!
PR隊長まゆまる

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?



ここを囲める〜文化の心
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、できるだけ公共の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 京都府北区大將軍園町
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192