

# 体育館ガイド 11月号

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



目指せ! 京都ナンバー1!!  
**大縄跳び頂上決戦**  
平成26年12月6日(土) 開催!

昨年に引き続き島津アリーナ京都にて、大縄跳び頂上決戦を開催します! 健康づくりや地域・職場のコミュニケーションのきっかけに皆さんで一致団結して京都記録に挑戦してみませんか?

『京都・ギネスに挑戦!』

誰もが知っている運動会の種目で京都ギネス記録に挑戦! 舞台はあなたの地域や職場の運動会!

京都1位記録を出せば、京都記録として認定されます。

- ・挑戦期間: 9月1日~11月15日
  - ・挑戦種目: 玉入れ、大縄跳び、四人むかで競走、リレーボールなど11種目
  - ・挑戦資格: 地域運動会に参加のチームなど 事業所運動会に参加のチームなど
- 挑戦方法など詳しくはホームページを御覧ください



『大縄跳び頂上決戦』

「京都・ギネスに挑戦!」の挑戦種目の大縄跳びで頂上対決!

- ・日 時: 12月6日(土)
- ・会 場: 島津アリーナ京都 (京都府立体育館)

お問い合わせ先 京都府スポーツ振興課  
電話 075-414-4249 FAX 075-414-4285  
メール spo-shin@pref.kyoto.lg.jp  
詳しくはWEBで検索 [京都ギネス](#)

教える喜びをサポート!

**生涯スポーツ指導者講習会**  
12月7日(日) 14:00~

活動内容

『さらば「介護・寝たきり予備軍」・脱「ロコモ」で幸せ長寿を目指せ』を題に、京都市身体障害者リハビリテーションセンター整形外科医の福田知佐子氏による、講義及び実技指導を主とした内容となります。

開催日時 平成26年12月7日(日) 14:00~16:00

参加対象 18歳以上の方 [定員50名]

参加料 1,000円

申込方法 次のア~ウのいずれかの方法により申し込んでください。

- 直接来館していただき、2階受付にて申し込んでください。
- 往復はがきに「生涯スポーツ指導者講習会希望」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、当館まで郵送してください。
- メールの場合に「生涯スポーツ指導者講習会希望」と明記し、内容欄に住所、氏名、年齢、電話番号を記入、当館のメールアドレスに送信してください。

申込先

〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町 島津アリーナ京都  
TEL (075) 462-9191  
メールアドレス taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

なお、申込み受付は、平成26年11月1日(土) から行い、定員になり次第締め切りとします。

## スポーツプログラム

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
スポーツを楽しむ日	各部300円	11/8(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~13:00~17:00~	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	小学生以上(小学生未満は保護者同伴) バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなどの中から好きな種目を選んで参加できます。	
シニアスポーツデー	200円	11/9(日)	10:00~11:30	9:15~		60歳以上の府民の方	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		13:30~16:00	13:00~		障害者とそのご家族、介護者	卓球バレー、車イスハンドボール、風船バレー、トランポリン、ビームライフルなど、様々な運動が体験できます。
いきいきスポーツサークル	300円	11/19(水) 11/26(水)	9:30~11:30	9:00~		中高年の方	転倒防止トレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーなどの中から、好きな種目を選んで参加いただけます。

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
健康体操	300円	毎週	月金	10:00~11:30	当日受付 開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	16歳以上の方	各種トレーニングやストレッチ・ウオーキングなど
			火木	10:00~11:15 10:45~12:00			音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ
			木	9:15~10:30			身体ほぐしを中心とした簡単なトレーニングやストレッチ
			火	14:00~15:15			ゆるやかな身体ほぐし運動

