

# 体育館ガイド

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

12月24日から受付開始!

## 体育館で爽やかな汗を流してみませんか? スポーツ教室開催!

**参加対象** 18歳以上の府民の方  
**開催内容** 午前コース (初心者対象)  
 基礎的な技術を習得して、ラリーや簡単なゲームを楽しみます。  
 バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、ファミリーバドミントン  
 午後コース (経験者対象)  
 基本的な技術や戦術等を学び、ゲームを楽しみます。  
 バレーボール、バドミントン、卓球、テニス、ソフトバレーボール  
**開催日** 1月27日、2月3日、10日、3月3日、10日、17日  
 (全6回、火曜日開催)  
**時間帯** 午前コース (初心者対象) 9:30~11:45  
 午後コース (経験者対象) 13:15~15:30  
**参加料** 3,000円  
**受付期間** 平成26年12月24日 (水) ~平成27年1月9日 (金)  
**申込方法** 往復はがきによる申込  
 ※受付は締切日の消印有効とし、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。  
 結果は返信はがきにて通知いたします。  
**準備物** トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。



## 小学校1年生・2年生 集まれ! きッズスポーツサークル

**対象** 小学校1年生・2年生 (保護者も一緒に参加することは可)  
**内容** 体操、ボールゲーム、トランポリン等  
**開催日** 1月27日、2月3日、10日、3月3日、10日、17日  
 (全6回、火曜日開催)  
**時間** 16:00~17:00  
**参加料** 1,500円  
**受付期間** 平成26年12月24日 (水) ~平成27年1月9日 (金)  
**申込方法** 往復はがきによる申込 及び メールによる申込  
 ※受付は締切日の消印有効とし、定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。  
 結果は返信はがき若しくはメールにて通知いたします。  
**準備物** トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。



## 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	1/10 (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	1/11 (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	1/21 (水) 1/28 (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・ウォーキングなど
			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

日	曜日	行事	健康体操等	駐車場		
				午前	午後	夜
1	木	休館日				
2	金	休館日				
3	土	休館日				
4	日	館登録バドミントン (夜) 後期リーグ戦		▲	▲	△
5	月	ドリームカップ (バスケットボール) <一斉支払日>	ST			
6	火	ドリームカップ (バスケットボール) ステップアップセミナー テニス①	SA・SST			
7	水	休館日				
8	木		ET・SA			
9	金		ST			
10	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00)				
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) 京都ホープス以下卓球大会、東アジア予選京都選考会		△	△	△
12	月	新日本スポーツ連盟 新春バドミントン大会	ST	▲	▲	△
13	火	ステップアップセミナー テニス②	SA・SST			
14	水	休館日				
15	木		ET・SA			
16	金		ST	▲	▲	
17	土	全日本9人制バレーボール総合男子選手権大会		▲	▲	▲
18	日			▲	▲	▲
19	月		ST	▲	▲	
20	火	新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会リーグ戦 ステップアップセミナー テニス③	SA・SST	△	△	
21	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)				
22	木	京都レディース卓球 3Sリーグ (団体リーグ)	ET・SA	▲	△	△
23	金		ST			
24	土	京都府中学校団体卓球選手権 ステップアップセミナー バドミントン (昼)		▲	▲	△
25	日	日本ハンドボールリーグ京都大会		▲	▲	▲
26	月		ST			
27	火	スポーツ教室 II期 ① ステップアップセミナー テニス④ きっずスポーツサークル 2期 (16:00~17:00)	SA・SST			
28	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)				
29	木		ET・SA			
30	金	新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会	ST	△	△	
31	土	京都市立高等学校ソフトテニスシングルス大会		△	△	

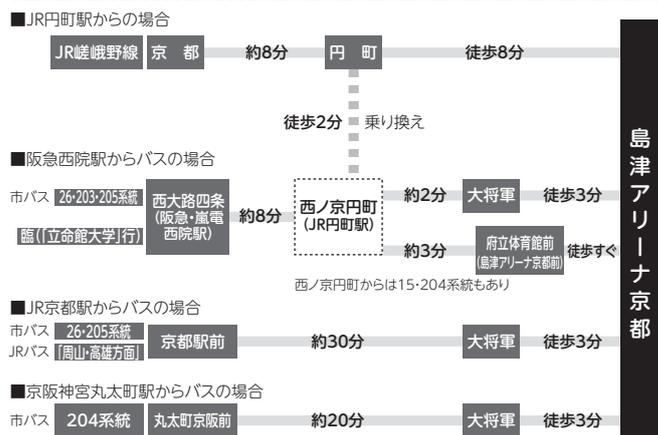
健康体操等 ST:スマイルトレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操 ET:イージートレーニング

駐車場 △ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。  
▲ = 混雑が予想される上に、大会開催のため、駐車場の一部が制限される。

## 交通案内



## アクセス



※ 駐車場に限りがありますので、公共の交通機関をご利用ください。  
※ 大会の開催等で駐車場を規制することがあります。ご了承ください。

お問い合わせ 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町  
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192  
E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

島津アリーナ京都 検索