

体 育 館 ガ イ ド

2015
12月号



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

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

教える喜びを
サポート!

生涯スポーツ指導者講習会

12月6日(日) 14:00 ~ 16:00

「健康寿命を伸ばそう! ~指導者に必要な健康管理について~」及び「フィジカルチェックと体幹強化トレーニング」をテーマに、日本体育協会公認アスレティックトレーナーの松田篤実氏による、講義及び実技指導を実施いたします。

開催日時 平成27年12月6日(日) 14:00 ~ 16:00

参加対象 18歳以上の方

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。

ア 直接来館していただき、2階事務室にて申し込んでください。

イ 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。

ウ 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、本文に住所、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 京都市北区大將軍鷹司町 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、定員になり次第締め切りとします。

スポーツプログラム

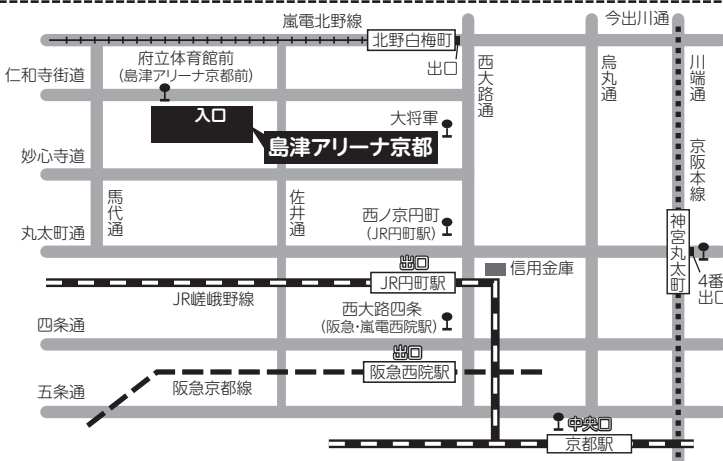
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
スポーツを楽しむ日	各部 300円	12/12(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	小学生以上 (小学生未満は保護者同伴)	バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなど、好きな種目を選んで参加できます。
シニアスポーツデー	200円	12/13(日)	10:00~11:30	9:15~		60歳以上の 府民の方	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
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	12/16(水)	9:30~11:30	9:00~		18歳以上の方	健康づくりの体操や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、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

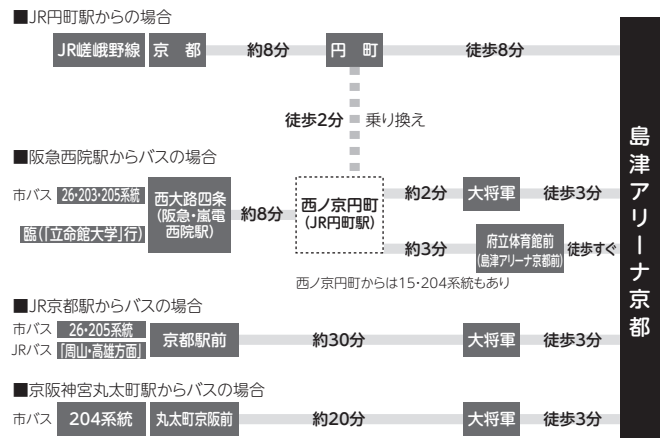
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	火	京私幼PTA左京地区バレーボール親善大会 一斉支払日	○	SA・SST	△	△	
2	水	休館日					
3	木	スポーツ教室 1期⑥ 館登録バレーボール(夜) 後期リーグ戦⑧	○	ET・SA			
4	金	館登録バレーボール(昼) 前期リーグ戦②	○	ST	▲	▲	
5	土		○		▲	▲	
6	日	ビッグヒロカップバレーボール大会 館登録バレーボール(夜) 後期リーグ戦⑨	○		△	△	
7	月	館登録バドミントン(昼) 後期リーグ戦①	○	ST	▲	▲	
8	火	館登録バレーボール(昼) 前期リーグ戦③	○	SA・SST	▲	▲	
9	水	生涯スポーツ指導者講習会 休館日					
10	木		○	ET・SA			
11	金	京都オープンレディースベストカップルリーグ大会(ダブルス)	○	ST	▲	▲	
12	土	スポーツを楽しむ日(9:30~12:30)(13:00~16:00)(17:00~20:00)	○				
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) バウンドテニスパフォーマンス	○				
14	月		○	ST			
15	火	館登録バドミントン(昼) 後期リーグ戦②	○	SA・SST	▲	▲	
16	水	いきいきスポーツサークル(9:30~11:30) LIVE BOXING	○		▲	×	×
17	木	精神障害者バレーボール京都市大会 京ふれあいアタック 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA	△	△	
18	金		○	ST			
19	土	新日本スポーツ連盟 全国卓球選手権大会	○		▲	▲	△
20	日	新日本スポーツ連盟 全国卓球選手権大会	○		▲	▲	△
21	月	Sリーグバレーボール大会	○	ST			
22	火	近畿高校卓球新人大会	○	SA・SST	×	×	×
23	水	近畿高校卓球新人大会	○		×	×	×
24	木	近畿高校卓球新人大会	○	ET・SA	×	×	×
25	金		○	ST			
26	土	ALLDAY MATCH(中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○				
27	日	ALLDAY MATCH(中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○				
28	月	ALLDAY MATCH(中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○	ST			
29	火	休館日					
30	水	休館日					
31	木	休館日					

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 鳥津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町
 TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192 E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

鳥津アリーナ京都 検索