

# 体育館ガイド

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

2016  
12  
月号

## 生涯スポーツ講習会

12月18日 (日) 14:00 ~ 16:00

古武術の動きを通して、昔の人が当たり前に行っていた「身体の姿勢や動かし方」を体験し、スポーツや日常生活に活かす方法をお伝えします。

**開催日時** 平成28年12月18日 (日) 14:00 ~ 16:00

**場 所** 島津アリーナ京都 (京都府立体育館)

**参加対象** 18歳以上の方

**参加料** 1,000円

**申込方法** 次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階事務室受付にて申し込み用紙をご記入ください。

○お電話にて、住所、氏名、年齢、電話番号をお伝えください。

**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

なお、申込み受付は定員になり次第締め切らせていただきます。

### 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	12/10 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	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	12/11 (日)	10:00~11:30	9:15~	60歳以上 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、介助者	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	12/12 (月) 12/21 (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 越してください	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 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

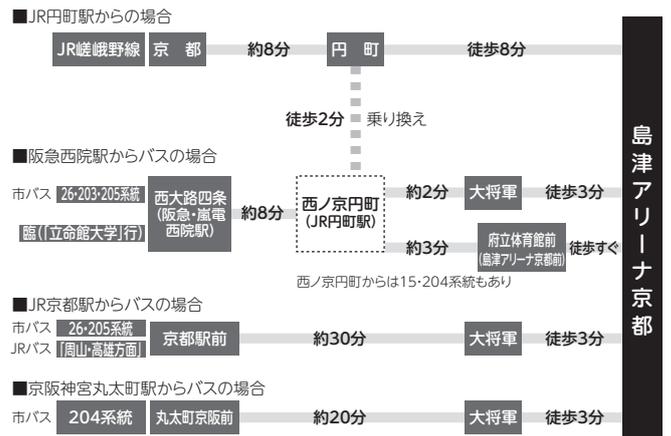
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	木		○	ET・SA			
2	金		○	ST			
3	土	V・プレミアリーグ男子バレーボール レギュラーラウンド	×		×	×	×
4	日	V・プレミアリーグ男子バレーボール レギュラーラウンド	×		×	×	×
5	月	京私幼PTA左京地区バレーボール大会 Sリーグバレーボール大会 一斉支払日	○	ST	▲	▲	△
6	火	館登録バレーボール (昼) 後期リーグ戦③ 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑦	○	SA・SST	△	△	
7	水	休館日					
8	木	スポーツ教室 1期⑤ きっずスポーツサークル 1期⑤	○	ET・SA			
9	金	新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会	○	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) 中京バレーボール親睦会	○		△	△	
12	月	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○	ST			△
13	火	京都オープンレディース卓球 ベストカップルリーグ 団体リーグ	○	SA・SST	▲	▲	▲
14	水	休館日					
15	木	スポーツ教室 1期⑥ きっずスポーツサークル 1期⑥ 関西学生バスケットボール同好会 秋季連盟大会 予選 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA			
16	金	関西学生バスケットボール同好会 秋季連盟大会 予選 Sリーグバレーボール大会	○	ST	△	△	
17	土	京都府社会人フットサルリーグ パウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	▲
18	日	全日本フットサル選手権 京都府予選 生涯スポーツ講習会	○		▲	▲	▲
19	月		○	ST			△
20	火	館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑧	○	SA・SST			
21	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
22	木	Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA			△
23	金	Winter Marching Party in KYOTO 2016	○	ST	△	△	△
24	土	パウンドテニスパフォーマンス	○				
25	日	館登録バドミントン (夜) 後期リーグ戦	○		▲	▲	▲
26	月	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○	ST	△	△	△
27	火	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○	SA・SST	△	△	△
28	水	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○		△	△	△
29	木	休館日					
30	金	休館日					
31	土	ボクシングトリプル世界タイトルマッチ開催	×		×	×	×

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、駐車場のほとんどが制限される。

## 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 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