



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

体育館 ガイド

2017

12
月号

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

生涯スポーツ講習会

12月17日(日) 14:00 ~ 16:00

〈講師〉高橋 佳三氏 (びわこ成蹊スポーツ大学 教授)

私は日本で古来行われていた「古武術」の動きのスポーツへの応用を研究しています。そのなかで、スポーツだけでなく日常生活にも応用できるような動きがあることが分かってきました。本講座では、肩甲骨、股関節、体幹を動かすことを通して、「日常生活や日頃のスポーツ活動に役立つ姿勢や動き」をお伝えします。皆様に少しでもお役に立つ内容を、楽しく分かりやすくご提供できればと思います。

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下さい。

○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、平成29年11月12日(日)から行い、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	12/9(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	12/10(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、チームライフルなど、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	12/20(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 木 金	9:15~10:30 14:00~15:15 10:45~12:00	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
			月 金	10:45~12:00 9:15~10:30			呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながらポーズをとるなどの体操
			火 木	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
			火 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

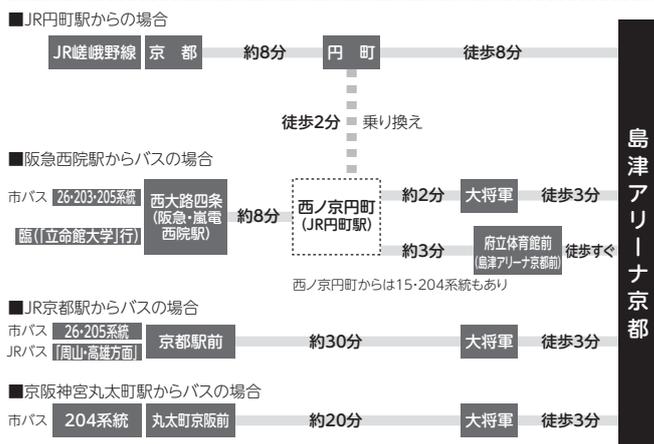
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	金	精神障害者バレーボール京都市大会 京ふれあいアタック	○	FY-ST	△	△	
2	土	京都留学生体育祭	○				
3	日	中京バレーボール交流大会 卓球ベテラン会京阪神大会	○		▲	▲	▲
4	月	スポーツ教室 1期⑤ きっずスポーツサークル 1期⑤	○	ST-FY			
5	火	館登録バドミントン (昼) 後期リーグ戦① Sリーグバレーボール大会 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑥	○	ET-SA-SST	△	△	△
6	水	休館日					
7	木	京私幼PTA左京地区バレーボール大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA-ST	▲	▲	
8	金	館登録バレーボール (昼) 後期リーグ戦②	○	FY-ST	△	△	
9	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
10	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)	○				
11	月	スポーツ教室 1期⑥ きっずスポーツサークル 1期⑥	○	ST-FY			
12	火	館登録バドミントン (昼) 後期リーグ戦② Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA-SST	▲	▲	
13	水	休館日					
14	木	京都オープンレディース卓球 ベストカップルリーグ ダブルス	○	ET-SA-ST	▲	▲	▲
15	金	京都バレーボール同好会NHK杯 決勝戦	○	FY-ST	▲	▲	
16	土	都市間交流親善交歓大会バドミントン競技 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	
17	日	生涯スポーツ講習会 京都府民総体綱引 マスターズの部 館登録卓球 (夜) 昼夜交流戦②	○		△	△	▲
18	月	館登録バレーボール (昼) 後期リーグ戦③	○	ST-FY	△	△	
19	火	新日本スポーツ連盟 火曜リーグ卓球大会	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
20	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
21	木		○	ET-SA-ST			
22	金	館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑦	○	FY-ST			▲
23	土	Winter Marching Party in KYOTO 2017	○		△	△	△
24	日	京都社会人卓球リーグ 団体	○		▲	▲	▲
25	月	高校生スポーツ大会	○	ST-FY	△	△	
26	火	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○	ET-SA-SST	△	△	△
27	水	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○		△	△	△
28	木	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○	ET-SA-ST	△	△	△
29	金	休館日					
30	土	休館日					
31	日	休館日					

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