

体育館
ガイド<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp>毎月1回、スポーツボランティアしてみませんか？
「体験！スポーツボランティア」開催！

島津アリーナ京都では、スポーツプログラムの運営をサポートして下さる「スポーツボランティア」を募集しています。毎月1回体育館で開催している「シニアスポーツデー」と「障害者スポーツのつどい」の活動を、スタッフの一員として体験することができます。

スポーツプログラム

- ①「シニアスポーツデー」 平成30年11月11日（日） 9:00～12:00（ボランティア活動時間）
②「障害者スポーツのつどい」 平成30年11月11日（日） 12:30～16:30（ボランティア活動時間）

活動内容

- ・スタッフとともに会場の設営をお手伝いしていただきます。
- ・参加者とともにスポーツを楽しんでいただきます。
- ・ミーティングで活動の振り返りをします。 などなど

募集対象

中学生以上の方

申込方法

ご参加いただける方はお電話でお申込ください。
お電話：075-462-9191

備考

ご参加いただく際は、トレーニングウェア、
室内用運動靴の着用をお願いいたします。

「シニアスポーツデー」とは…

60歳以上の府民の方を対象に医師や看護師が常駐する中で安心して卓球やバドミントンなどのスポーツを楽しんでいただくためのプログラムです。

「障害者スポーツのつどい」とは…

障害のある方に、トランポリンや卓球、バドミントンなど様々なスポーツを気軽に楽しんでいただくためのプログラムです。

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	11/10（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	11/11（日）	10:00～11:30	9:15～	60歳以上 の方	血压測定後、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	11/21（水） 11/28（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	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			火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ 木曜：講師オリジナルの変化（プラス）
			火 木	9:15～10:30			火曜：ストレッチポールを使用した運動 木曜：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	バドミントン協議会(昼) 後期リーグ戦① 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST	△	△	
2	金	京都市小学校PTA右京北支部バレーボール大会	○	FY-ST	△	△	
3	土	京都市卓球カーニバル	○		▲	▲	▲
4	日	卓球協議会(夜) 後期リーグ戦① 京都府テコンドー選手権大会	○		▲	▲	▲
5	月	スポーツ教室・きっずスポーツサークル I ③	○	ST-FY			
6	火	京都市小学校PTA右京北支部卓球・バドミントン交歓会 卓球協議会(昼) 後期リーグ戦	○	ET-SA-SST	▲	▲	
7	水	休館日					
8	木	バドミントン協議会(昼) 後期リーグ戦② 卓球協議会(夜) 後期リーグ戦② バレーボール協議会(夜) 後期リーグ戦④	○	ET-SA+ST	△	△	▲
9	金	Sリーグバレーボール大会	○	FY-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) 卓球協議会(夜) 後期リーグ戦③	○				▲
12	月	スポーツ教室・きっずスポーツサークル I ④	○	ST-FY			
13	火	子どもフェスティバル幼児サッカー大会	○	ET-SA-SST	△	△	
14	水	休館日					
15	木	京都レディース卓球若葉大会 団体リーグ	○	ET-SA+ST	▲	▲	▲
16	金	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 Sリーグバレーボール大会	○	FY-ST	▲	▲	
17	土	全日本高等学校バレーボール選手権大会 府決勝戦	○		▲	▲	▲
18	日	京都府民総合体育大会バレーボール競技マスターズ大会	○		▲	▲	▲
19	月	スポーツ教室・きっずスポーツサークル I ⑤	○	ST-FY			
20	火	卓球協議会(夜) 後期リーグ戦④	○	ET-SA-SST			▲
21	水	いきいきスポーツサークル(9:30~11:30) バレーボール協議会(夜) 後期リーグ戦⑤	○				△
22	木	京都市中学校育成学級等合同運動会 Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA+ST	△	△	
23	金	京都市小学校PTA北上支部バレーボール交歓会	○	FY-ST	△	△	
24	土	京都留学生体育祭	○				
25	日	京都卓球大会 社会人リーグ 団体	○		▲	▲	▲
26	月	スポーツ教室・きっずスポーツサークル I ⑥	○	ST-FY			
27	火	中京区保育園合同子ども大会	○	ET-SA-SST	△		
28	水	いきいきスポーツサークル(9:30~11:30)	○				
29	木	バレーボール協議会(昼) 後期リーグ戦①	○	ET-SA+ST	△		
30	金		○	FY-ST			

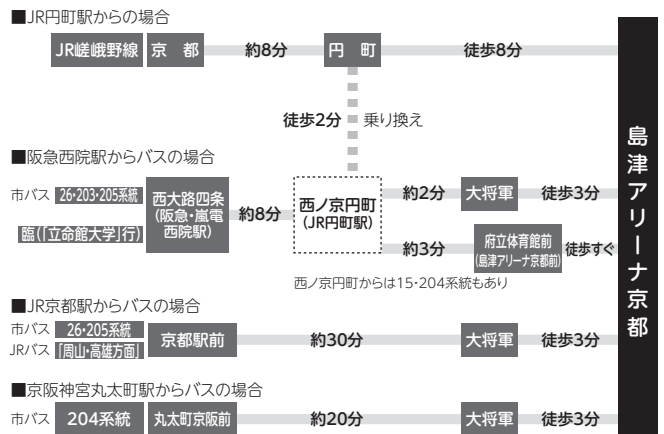
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イーリートレーニング SA:シェイプアップエアロ
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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 京都市北区大将軍鷹司町
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