



# 体育館ガイド



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

## 生涯スポーツ講習会

12月16日（日）14:00～16:00

〈講師〉島村 元達 氏

（三山木鍼灸整骨院 院長）



### 「知らないと損する、足と靴のお話」

私は世の中に常識として考えられている誤った履物の考え方に警笛を鳴らし、カラダの原理原則にあった履物の考え方を講演やセッションを通して幅広い層や分野の方々に啓蒙しています。

重力に対しての強いカラダの重要性を啓蒙・周知させることにより、世代を超えた健康社会の創造に貢献、更に医学・スポーツ・シューズ業界に対して革命を起こしていきたいと考えます。

膝・足・腰・股関節の悪い方や介護予防、スポーツ障害予防などに興味のある方は是非ともご参加ください。

**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

## 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	12/8（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	12/9（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	12/19（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 9:15～10:30	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
			木 14:00～15:15			
			金 10:45～12:00			
			月 10:45～12:00			
			金 9:15～10:30			
火 10:45～12:00	当日受付	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			
木 10:45～12:00						
火 9:15～10:30						
SST（すっきりすこやか体操）		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	土	天皇杯・皇后杯 全日本バスケットボール選手権大会3次ラウンド	×		×	×	×
2	日	天皇杯・皇后杯 全日本バスケットボール選手権大会3次ラウンド	×		×	×	×
3	月		○	ST・FY			
4	火	バレーボール協会(昼) 後期リーグ戦②	○	ET・SA・SST	△	△	
5	水	休館日					
6	木	京私幼PTA左京地区バレーボール親善大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+ST	△	△	
7	金	精神障害者バレーボール京都市大会ふれあいアタック	○	FY・ST	△	△	
8	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
9	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)	○				
10	月	バレーボール協会(昼) 後期リーグ戦③	○	ST・FY	△	△	
11	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・SST	△	△	
12	水	休館日					
13	木	京都オープンレディースベストカップル卓球大会 ダブルス	○	ET・SA+ST	▲	▲	▲
14	金	クイーンズリーグ卓球大会 Sリーグバレーボール大会	○	FY・ST	▲	▲	
15	土	社会福祉施設職員スポーツ大会(バレーボールの部)	○		▲	▲	▲
16	日	生涯スポーツ講習会 京都府民総体綱引 マスターズ大会	○		▲	▲	△
17	月		○	ST・FY			
18	火	新日本スポーツ連盟 火曜リーグ卓球大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
19	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) バレーボール協会(夜) 後期リーグ戦⑥	○				△
20	木		○	ET・SA+ST			
21	金		○	FY・ST	×	×	×
22	土	BADMINTON S/J LEAGUE バドミントン日本リーグ京都大会	×		×	×	×
23	日	中京バレーボール交流大会	○		▲	▲	
24	月	京都市バドミントン クラブ対抗団体戦	○	ST・FY	▲	▲	▲
25	火		○	ET・SA・SST			
26	水	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○		△	△	△
27	木	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○	ET・SA+ST	△	△	△
28	金	ALL DAY MATCH (中学女子ソフトテニス選抜研修大会)	○	FY・ST	△	△	△
29	土	休館日					
30	日	休館日					
31	月	休館日					

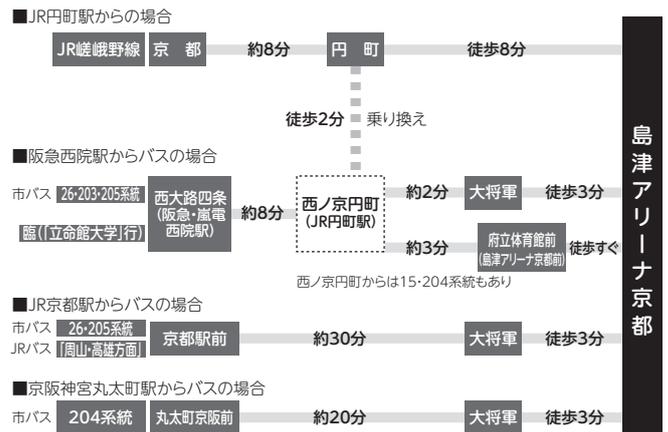
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イーゼートレーニング SA:シェイプアップエアロ  
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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 鳥津アリーナ京都 〒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

鳥津アリーナ京都 検索