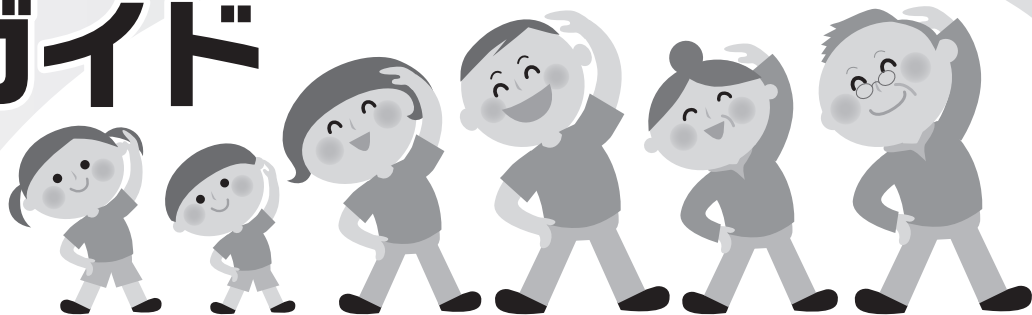


体育館ガイド

2019
8月号



島津アリーナ京都の毎月第2日曜日は…、

午前中 「シニアスポーツデー」

今月は8月11日(日) 開催!

- 対象 60歳以上の方
- 参加料 200円
- 内容 血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験できます。
医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
- 種目 健康体操、バドミントン、ソフトバレーボール、ウォーキング、卓球
- 時間 10:00 ~ 11:30 (9:15 ~ 受付開始)
- 準備物 室内用運動靴、トレーニングウェアを着用してください。



スポーツボランティア はぐくみ
活動日 「毎月第2日曜 シニアスポーツデー」
〈問い合わせ先〉 はぐくみ 岡田まで
電話 090-4767-4662

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	8/10(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。
障害者スポーツのつどい	無料	8/11(日)	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	8/21(水) 8/28(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
			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			木曜は、講師オリジナルの変化(プラス)
			火	14:00~15:15			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、ソフトエアロやウォーキン グ、ストレッチポールを使用した運動
SST(すっきりすこやか体操)						ゆるやかな体ほぐし運動	

8月のおもな行事

Monthly Schedule

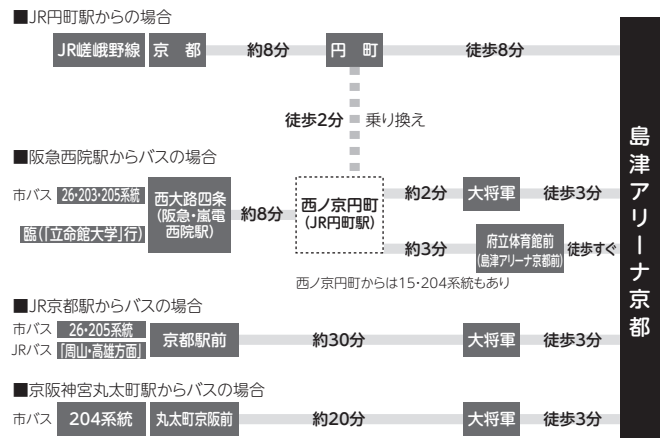
日	曜	行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	木	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○	ET-SA+ST	▲	▲	▲
2	金	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○	FY-ST	▲	▲	▲
3	土	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○		▲	▲	▲
4	日	中京オープンバドミントン大会	○		▲	▲	▲
5	月	京都市小学校部活動全市交流卓球 個人の部	○	ST-FY	▲	▲	
6	火	バレーボール協議会(夜) リーグ戦⑧	○	ET-SA-SST			△
7	水	休館日					
8	木	京都バレーボール同好会シニア大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST	△	△	
9	金	第一ブロック ドッジ&ゲームフェスティバル	○	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)	○		△	△	△
12	月	ZERO CUP バasketボール 日韓合同練習会 卓球	○	ST-FY	▲	▲	△
13	火		○	ET-SA-SST			
14	水	休館日					
15	木		○	ET-SA+ST			
16	金		○	FY-ST			
17	土	日韓青少年夏季スポーツ交流 韓国団練習	○		▲	▲	▲
18	日	日韓青少年夏季スポーツ交流 日韓合同練習	○		▲	▲	▲
19	月	日韓青少年夏季スポーツ交流 日韓練習試合	○	ST-FY	▲	▲	▲
20	火	日韓青少年夏季スポーツ交流 日韓公式試合 バレーボール協議会(夜) リーグ戦⑨	○	ET-SA-SST	▲		
21	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 新日本スポーツ連盟 メイトリーグ卓球大会	○		▲	▲	▲
22	木	近畿高等学校バドミントン選手権大会 京都府予選会	○	ET-SA+ST	▲	▲	▲
23	金		○	FY-ST			△
24	土	2019 極真祭	○		▲	▲	▲
25	日	2019 極真祭	○		▲	▲	▲
26	月	関西薬学生卓球大会	○	ST-FY	△	△	△
27	火	関西薬学生卓球大会	○	ET-SA-SST	△	△	△
28	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 関西薬学生卓球大会	○		△	△	△
29	木	京都オープンレディース兼第一三共ヘルスケア卓球大会 近畿ブロック予選	○	ET-SA+ST	▲	▲	▲
30	金		○	FY-ST			
31	土	京都府フットサルリーグ 女子 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	▲

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
 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