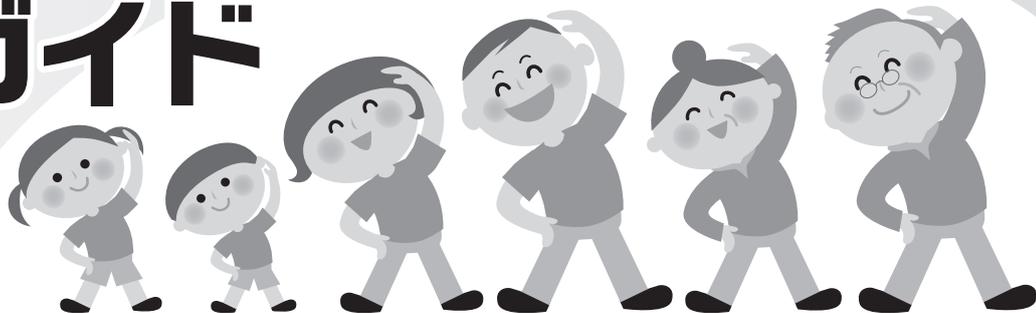


# 体育館ガイド

12<sup>2019</sup>月号



## 生涯スポーツ講習会

12月15日 (日) 14:00 ~ 16:00

〈講師〉小嶋 拓平 氏

(ノーザンライツ・コーポレーション)



「生涯現役!! 自分のからだを知っていつまでも楽しくスポーツ!」

トレーニングジムでの運動プログラムの作成・指導や、スタジオでのグループレッスンから活動をスタートさせ、現在は地域に密着した健康センターにおいて、40歳から最年長は90歳代と幅広い年代の方への運動指導を行っています。

生涯スポーツとは、生活のスタイルや年齢、体力などに応じて、様々な形で健康づくりや社交の場を目的として、身近な生活の場にスポーツを取り入れていくことです。

日常生活にすぐにも取り入れることのできる体操や運動を、実際に行いながらご紹介するとともに、生涯にわたり運動を続けるために役立つ情報をお伝えします。

**参加対象** 18歳以上の方 **参加料** 1,020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、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 (京都府立体育館) TEL (075) 462-9191

なお、申込み受付は、令和元年11月11日 (月) 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	12/7 (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	12/8 (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	12/18 (水) 12/25 (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			火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ
			火	9:15~10:30			木曜：講師オリジナルの変化 (プラス)
			火	9:15~10:30			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
			火	14:00~15:15			ゆるやかな体ほぐし運動

# 12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	日	天皇杯・皇后杯 全日本バスケットボール選手権大会2次ラウンド	○		×	×	×
2	月	スポーツ教室・きッズスポーツサークル I ⑥	○	ST-FY			
3	火	Sリーグバレーボール大会 バレーボール協議会(夜) リーグ戦⑩	○	ET-SA-SST	△	△	△
4	水	休館日					
5	木	京私幼PTA左京地区バレーボール実技講習会(親善大会) 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST	▲	▲	
6	金	京都市中学校育成学級合同運動会	○	FY-ST	△	△	
7	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00)	○				
8	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)	○				
9	月	バレーボール協議会(昼) 後期リーグ戦②	○	ST-FY	▲	▲	
10	火		○	ET-SA-SST	▲	▲	
11	水	休館日					
12	木	京都オープンレディースベストカップル大会 ダブルス	○	ET-SA+ST	▲	▲	▲
13	金		○	FY-ST			
14	土	Bリーグ 京都ハンナリーズホームゲーム			×	×	×
15	日	Bリーグ 京都ハンナリーズホームゲーム			×	×	×
16	月	バレーボール協議会(昼) 後期リーグ戦③	○	ST-FY	▲	▲	
17	火		○	ET-SA-SST			
18	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
19	木		○	ET-SA+ST			
20	金		○	FY-ST			
21	土	京都府マスターズ綱引交流大会 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	△
22	日	中京バレーボール交流大会	○		▲	▲	
23	月		○	ST-FY			
24	火		○	ET-SA-SST			
25	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	○		▲	▲	▲
26	木	ALL DAY MATCH (女子中学選抜研修大会)	○	ET-SA+ST	△	△	△
27	金	ALL DAY MATCH (女子中学選抜研修大会)	○	FY-ST	△	△	△
28	土	ALL DAY MATCH (女子中学選抜研修大会)	○		△	△	△
29	日	休館日					
30	月	休館日					
31	火	休館日					

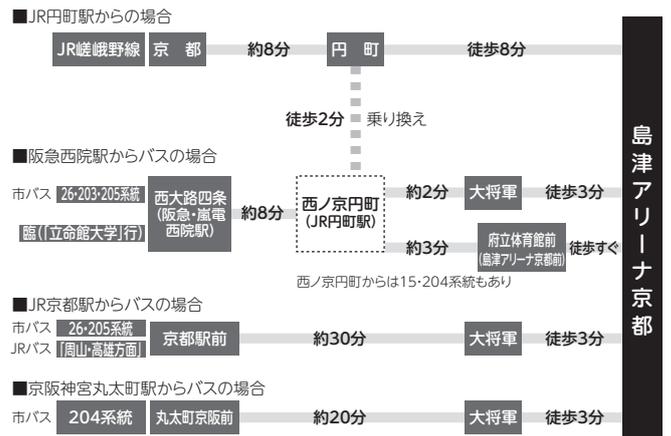
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ  
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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