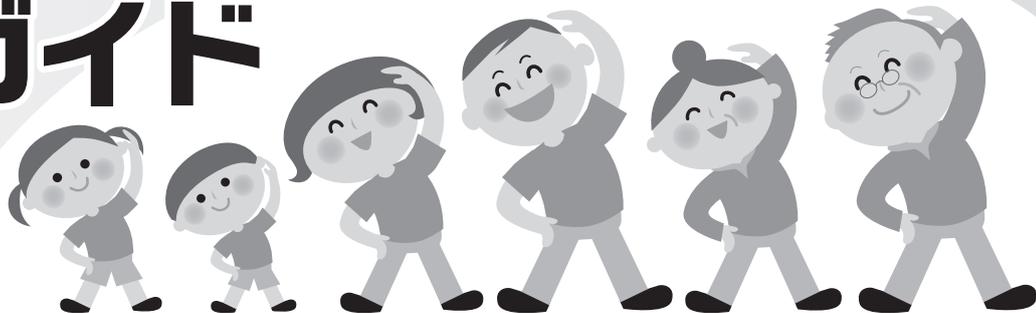


# 体育館ガイド

3<sup>2020</sup>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」

**午後から** 「障害者スポーツのつどい」

今月は3月8日(日)開催!

## 「シニアスポーツデー」

- 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)

## 「障害者スポーツのつどい」

- 対象 障害者とそのご家族、介護者
- 参加料 無料
- 内容 卓球バレー、車いすハンドボール、トランポリン、風船バレーなど、様々な運動が体験できます。
- 種目 その他、スポーツ吹矢、パラバールン、ボッチャ、ボウリングなど
- 時間 13:30 ~ 16:00 (13:00 ~ 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	3/7 (土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~ 13:00~ 17:00~	当日受付	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。
いきいきスポーツサークル	300円	3/18 (水) 3/25 (水)	9:30~11:30	9:00~	開始時刻までに1階受付までお越しください	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	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			
			火 10:45~12:00			
			木 9:15~10:30			
SST (すっきりすこやか体操)	火 14:00~15:15	開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	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 火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビクスエクササイズ 木曜：講師オリジナルの変化 (プラス) 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 ゆるやかな体ほぐし運動			

# 3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	駐車場利用不可日		
					午前	午後	夜
1	日	社会人リーグ卓球大会 団体	○				
2	月		○	ST・FY			
3	火	テニス協議会(夜) ステップアップセミナー⑤	○	ET・SA・SST			
4	水	休館日					
5	木	スポーツ教室・きっずスポーツサークルⅡ⑤ 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA+・ST			
6	金		○	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) 昼夜交流戦卓球大会	○				
9	月		○	ST・FY			
10	火	テニス協議会(夜) ステップアップセミナー⑥	○	ET・SA・SST			
11	水	休館日					
12	木	スポーツ教室・きっずスポーツサークルⅡ⑥	○	ET・SA+・ST			
13	金	京都レディース3Sとんでとんでリーグ卓球大会 団体リーグ	○	FY・ST			
14	土	卓球協議会・バドミントン協議会ステップアップセミナー	○				
15	日	中京区バドミントン大会	○				
16	月		○	ST・FY			
17	火	新日本スポーツ連盟 レディスリーグ卓球大会	○	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	日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会	○				
22	日	日本実業団選抜ソフトテニス選手権大会	○				
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) ドッジボール交流会	○				
26	木	全国高等学校交歓バスケットボール京都大会	○	ET・SA+・ST			
27	金	全国高等学校交歓バスケットボール京都大会	○	FY・ST			
28	土	京都府フットサルリーグ 理事長杯	○				
29	日	バドミントン協議会(夜) 後期リーグ戦	○				
30	月		○	ST・FY			
31	火		○	ET・SA・SST			

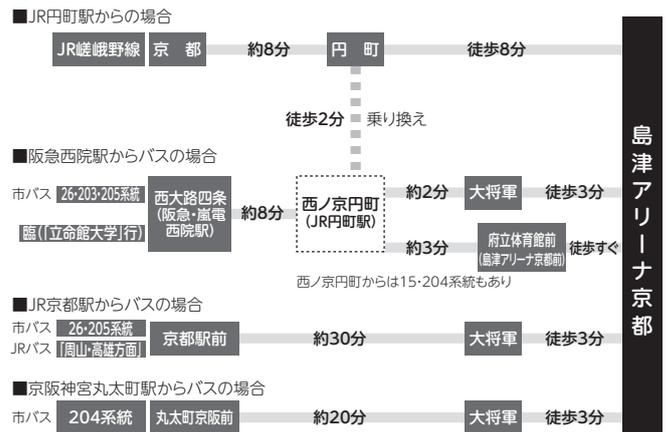
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ  
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

駐車場 駐車場には限りがありますので、大会等開催される時は混雑が予想されます。  
できるだけ公共交通機関をご利用していただくようご協力をお願いします。  
× = 駐車場利用不可日

## 交通案内



## アクセス



※ 駐車場に限りがありますので、公共の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