

体育館ガイド

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

11 2022
月号

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

ホームページはこちら



体験！『スポーツボランティア』募集！

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。



「シニアスポーツデー」とは

60歳以上の府民の方を対象に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。

事業名	シニアスポーツデー	障害者スポーツのつどい
対象	中学生以上の方	
時間	9:30～12:00	12:30～16:30
申込方法	島津アリーナ京都（京都府立体育館）へ電話でお申し込みください。 電話：075-462-9191	
内容	スタッフとともに会場の設営や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などを行います。	
備考	ご参加いただく際、トレーニングウェア、室内用運動靴をご準備ください。	

*** 感染症対策に御協力ください!! ***

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	300円	11/12(土)	9:30～12:30 13:00～16:00 17:00～20:00	9:30～ 13:00～ 17:00～ 当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	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、バレーボール、ミニバスケットボール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	11/13(日)	10:00～11:30	9:15～	60歳以上の方	血圧測定後、全員で体操を行い、卓球など各種スポーツを体験。(看護師が常駐)
障害者スポーツのつどい	無料	11/13(日)	13:30～16:00	13:00～	障害者とその家族及び介助者	卓球バレー、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を体験
いきいきスポーツサークル	300円	11/16(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、ソフトバレーボールなど好きな種目を体験

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
スマイルトレーニング	300円	毎週	月 9:15～10:30 木 14:00～15:15 金 10:45～12:00	当日受付	15歳以上の方 (中学生不可)	各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなど
フィットネスヨガ体操			月 10:45～11:45 金 9:30～10:30			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
フィットネスピラティス			火 10:45～11:45			正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動
シェイプアップエアロ			火 9:15～10:30			音楽に合わせた簡単なエアロビクスエクササイズ
イーリートレーニング			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
すっきりすこやか体操						ゆるやかな体ほぐし運動

※トレーニングルームは利用制限を実施しています。詳細はホームページをご覧ください。

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、ご利用内容に変更が生じることがあります。

11月のおもな行事

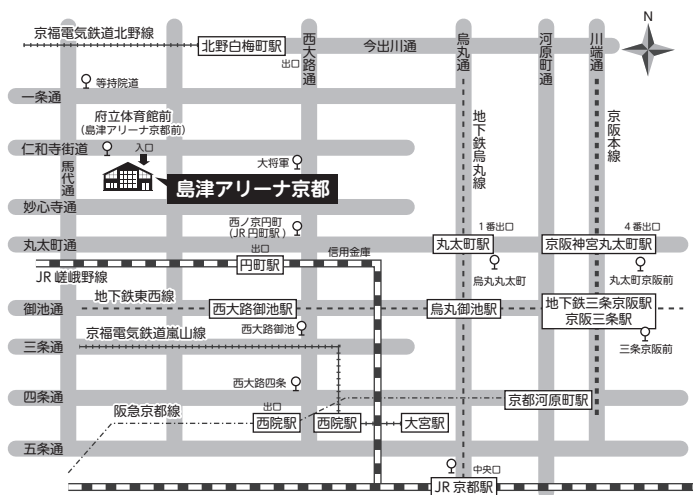
Monthly Schedule

日	曜	11月 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	火	左京南支部 PTA バレーボール交歓会	午前	ET・SA・SST			
2	水	休館日					
3	木	京都市卓球カーニバル	午前	ET・SA・ST			
4	金	スポーツ教室Ⅰ、きッズスポーツサークル	夜	FP・ST			
5	土	京都ジュニア年齢別卓球選手権大会カデットの部 パフォーマンス向上会 バウンドテニス	午前				
6	日	京都ジュニア年齢別（ホープス以下）大会、全国ホープス選抜京都府予選 卓球	午前				
7	月	館登録バレーボール協議会昼の部（後期） オータム杯 バレーボール	夜	ST・FY			
8	火	京都レディース若葉卓球大会（団体リーグ）	午前	ET・SA・SST			
9	水	休館日					
10	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京都きッズ」育成プログラム 中京区保育園合同こども大会 Sリーグバレーボール大会	午前	ET・SA・ST			
11	金	スポーツ教室Ⅰ、きッズスポーツサークル	夜	FP・ST			
12	土	スポーツを楽しむ日	午前				
13	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 京都府民総合体育大会（卓球） 館登録卓球協議会（夜）後期団体リーグ戦	午前				
14	月	館登録バレーボール協議会昼の部（後期）	夜	ST・FY			
15	火	レディース KT リーグ卓球大会 中下南地区 PTA 親睦卓球大会	午前	ET・SA・SST			
16	水	いきいきスポーツサークル 館登録バドミントン協議会（昼）後期団体リーグ戦	夜				
17	木	New リーグバレーボール	午前	ET・SA・ST			
18	金	S リーグバレーボール大会	夜	FP・ST			
19	土	全日本バレーボール高等学校選手権大会府予選会決勝	午前				
20	日	京都市クラブ対抗バドミントン団体戦	午前				
21	月		夜	ST・FY			
22	火	S リーグバレーボール大会 館登録バドミントン協議会（昼）後期リーグ戦 館登録卓球協議会（夜）後期団体リーグ戦	午前	ET・SA・SST			
23	水	社会人リーグ（メイン）卓球	夜				
24	木	館登録バレーボール協議会（夜）後期リーグ戦	午前	ET・SA・ST			
25	金	京都市中学校育成学級等合同運動会	夜	FP・ST			
26	土	京都市中体連バドミントン秋季新人大会 3 日目	午前				
27	日	京都府マスターズ綱引交流大会 Let'splay パラスポーツ 館登録卓球協議会（夜）後期団体リーグ戦	午前				
28	月	FF リーグ卓球大会	夜	ST・FY			
29	火	S リーグバレーボール大会 館登録バドミントン協議会（昼）後期リーグ戦	午前	ET・SA・SST			
30	水	休館日					

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

9月27日現在の情報です。新型コロナ感染拡大防止の観点から9月28日以降に中止とされた行事は反映されていません。最新の中止の状況は島津アリーナ京都にお問い合わせください。

交通案内



アクセス

京都駅	JR 嵯峨野線：約 8 分	円町駅	徒歩：約 8 分
		西ノ京町 (JR 円町駅)	市バス：約 2 分
		バス：約 30 分	
		市バス：26/205 系統、JR バス：周山・高雄方面	
大將軍	西大路御池 (地下鉄西大路御池駅)	市バス：約 6 分	徒歩 3 分
	市バス：26/203/205 系統		
丸太町京阪前 (京阪神宮丸太町駅)	市バス：約 20 分		
	市バス：204 系統		
西大路四条 (阪急西院・嵐電西院駅)	市バス：約 8 分		
	市バス：26/203/205 系統		
府立体育館前 (島津アリーナ京都前)	市バス：約 10 分		
	臨：立命館大学前行		

※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ので、予めご了承ください。

【お問い合わせ】 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町
 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



ホームページは
 こちらの QR コードを
 読み取りください。