

体育館ガイド

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
11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、軽スポーツなど様々なスポーツを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	
期日	11月12日(日) 第2日曜日です。	
時間	10:00~11:30	13:30~16:00
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。	

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	11/11(土)	9:30~12:30	9:30~	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。
			13:00~16:00	13:00~			
			17:00~20:00	17:00~			
シニアスポーツデー	200円	11/12(日)	10:00~11:30	9:15~			
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を体験。	
いきいきスポーツサークル	300円	11/15(水) 11/22(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。	

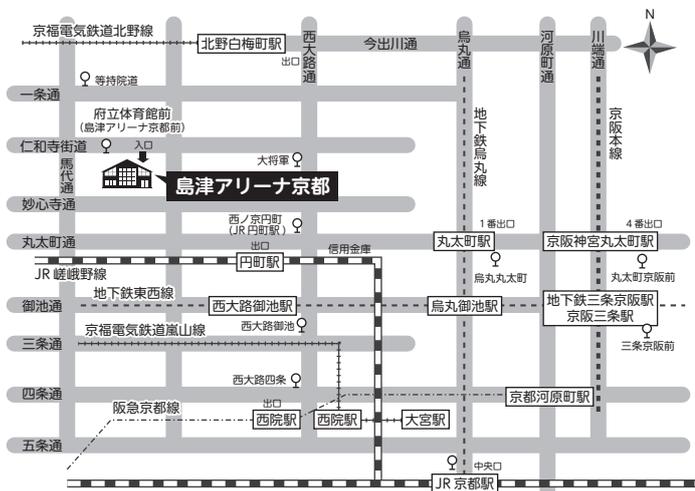
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
健康体操	300円	毎週	月	9:15~10:30	当日受付	15歳以上の方(中学生不可)	各種トレーニング、ストレッチング、ウォーキングなどで健康体力づくりを行います。 呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながら、無理なく柔軟性や筋力を養う体操を行います。 正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動を行います。 初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズを行います。 主にトレーニング初心者や中高年を対象に、道具を使用した運動やソフトエアロ、ウォーキングなど軽めの運動を行います。 主に高齢者を対象に、ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレなど、緩やかな体操を行います。
			木	14:00~15:15			
			金	10:45~12:00			
			月	10:45~11:45			
			金	9:30~10:30			
			火	10:45~11:45			
火	9:15~10:30						
すっきりすこやか体操		火	14:00~15:15				

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	水	休館日					
2	木	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	○	ET・SA・ST			
3	金	全国高等学校バスケットボール選手県大会京都府予選決勝リーグ	○	FP・ST			
4	土	全国高等学校バスケットボール選手県大会京都府予選決勝リーグ	○				
5	日	全国高等学校バスケットボール選手県大会京都府予選決勝リーグ	×		×	×	×
6	月	館登録バレーボール協議会(昼の部)後期リーグ戦	○	ST・FY			
7	火	京都レディース若葉卓球大会(団体リーグ)	○	ET・SA・SST			
8	水	休館日					
9	木	館登録卓球協議会(夜の部)後期リーグ戦 京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京都きっず」育成プログラム 京都幼児フォーラム こどもフェスティバル サッカー大会	○	ET・SA・ST			
10	金	スポーツ教室1期、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
11	土	スポーツを楽しむ日	○				
12	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい	○				
13	月	Newリーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
14	火	オータム杯バレーボール 左京南支部PTAバレーボール交歓会	○	ET・SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル Sリーグバレーボール大会	○				
16	木	京都府私立幼稚園連盟中下南地区PTA卓球大会 館登録バドミントン協議会(昼の部)後期リーグ戦	○	ET・SA・ST			
17	金	スポーツ教室1期、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
18	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	○				
19	日	京都府民総合体育大会マスターズ大会	○				
20	月	館登録バレーボール協議会(昼の部)後期リーグ戦	○	ST・FY			
21	火	京私幼PTA左京地区親善バレーボール大会	○	ET・SA・SST			
22	水	いきいきスポーツサークル	○				
23	木	京都社会人卓球リーグ(団体)STRリーグ	○	ET・SA・ST			
24	金	精神障害者バレーボール京都市大会京ふれあいアタック	○	FP・ST			
25	土	パフォーマンス向上会(バウンドテニス) 京都府マスターズ綱引交流大会	○				
26	日	京都市クラブ対抗バドミントン大会団体戦 京都障害者交流卓球大会	○				
27	月	館登録バドミントン協議会(昼の部)後期リーグ戦	○	ST・FY			
28	火	メイトリーグ卓球大会	○	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木	館登録バレーボール協議会(夜の部)リーグ戦 右京区私立幼稚園PTAバレーボール親睦大会	○	ET・SA・ST			

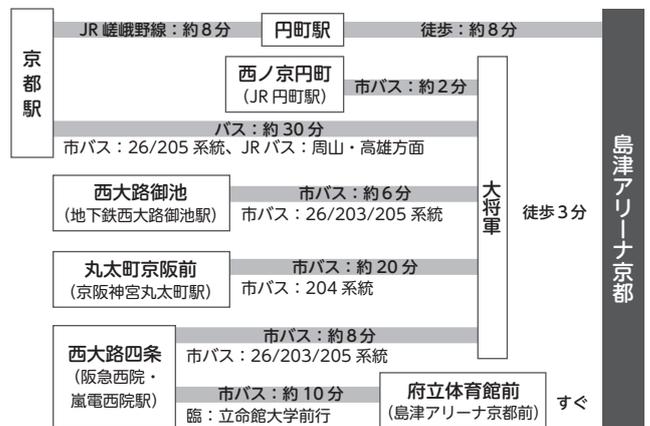
健康体操 ST : スマイルトレーニング FY : フィットネスヨガ体操
ET : イージートレーニング FP : フィットネスピラティス
SST : すっきりすこやか体操 SA : シェイプアップエアロ

9月27日現在の情報です。最新の情報は、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



※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。

