

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)



2025
7月号

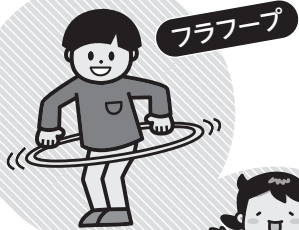
<http://www.kyoto-furitutaiikukan.jp/>

ホームページはこちら



集まれ!!「げんきっず」

8月14日(木)開催!!



時 間 14:00~16:00

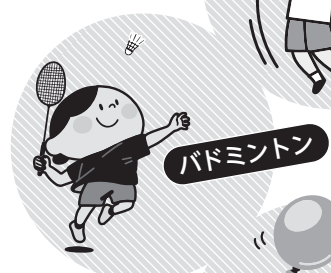
場 所 第1競技場

対 象 小学校1年生~3年生
(保護者の方も一緒に参加していただけます。)

申込方法 当日会場にて受付

参加料 340円

内 容 自由遊びや身体活動を通じて、
スポーツに親しむきっかけ作りを行います。



※1 上記は一例で、その他たくさんの遊びを体験できます!

※2 室内用シューズ(体育館シューズ)をご用意ください。

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	340円	7/12(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~13:00 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	220円	7/13(日)	10:00~11:30	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください。	60歳以上の方	血圧測定後、全員で体操、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		14:00~16:00		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	340円	7/16(水)	9:30~11:30	9:00~	18歳以上の方 (高校生不可)	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	340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。
			木 14:00~15:15			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。
			金 10:45~12:00			
			月 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を行います。
			金 9:30~10:30			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。
			火 10:45~11:45			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。
			火 9:15~10:30			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。
すっきりすこやか体操		火	14:00~15:15			

ホームページは
こちらのQRコードを
読み取りください。