

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2025
10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!

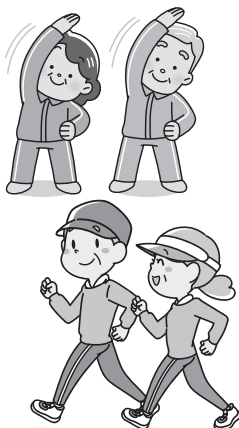
島津アリーナ京都では、スポーツプログラムの運営をサポートして下さる「スポーツボランティア」を募集しています。毎月1回体育館で開催している「シニアスポーツデー」と「障害者スポーツのつどい」の活動を、スタッフの一員として体験することができます。

「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。



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9日(日) ※基本は第2日曜日です。	
時 間	10:00~11:30	14:00~16:00
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	340円	10/11(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	10/12(日)	10:00~11:30	9:15~	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	13:45~	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	10/15(水) 10/22(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
スマイルトレーニング	340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、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。
フィットネスヨガ体操			月 10:45~11:45			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。
フィットネスピラティス			金 9:30~10:30			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。
シェイプアップエアロ			火木 10:45~11:45			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。
イーリートレーニング			火木 9:15~10:30			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。
すっきりすこやか体操			火 14:00~15:15			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。

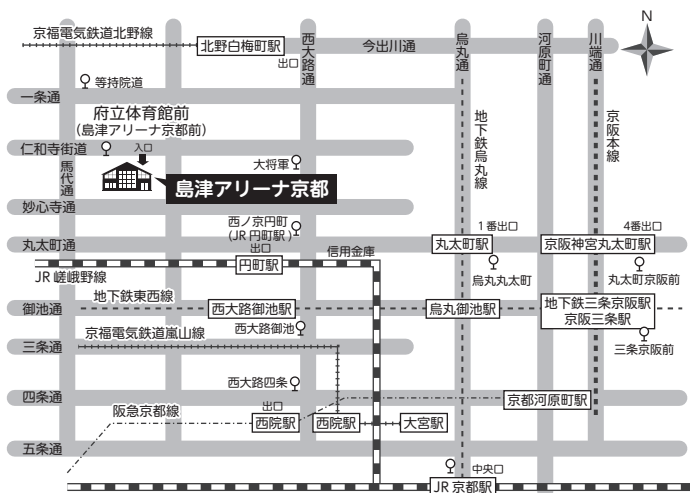
日	曜	10月 行事予定表	トレーニング ルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	水	休館日					
2	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京都きっず」育成プログラム	○	ET・SA・ST			
3	金	新日本スポーツ連盟卓球大会	○	FP・ST			
4	土		○				
5	日	京都スポーツ祭典バドミントン大会 全国個人戦	○				
6	月	京都レディース若葉卓球大会（団体リーグ）	○	ST・FY			
7	火	京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ戦	○	ET・SA・SST			
8	水	休館日					
9	木		○	ET・SA・ST			
10	金	スポーツ教室Ⅰ、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 京都民医連共済会バレーボール大会	○				
13	月	京都府高等学校総合文化祭吹奏楽部門マーチングバンドの部	○	ST・FY			
14	火	FFリーグ卓球大会	○	ET・SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル 館登録バレーボール協議会（夜の部）リーグ戦	○				
16	木	バレーボール大会 NHK 京都放送局杯大会 館登録卓球協議会（昼の部）後期リーグ戦	○	ET・SA・ST			
17	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
18	土	全日本卓球選手権大会（一般の部）ダブルス京都府予選 東アジアホープス卓球大会 日本代表選考会京都府予選 全国ホープス選抜京都府予選	○				
19	日	全日本卓球選手権大会（一般の部）シングルス京都府予選 京都障害者交流卓球大会 シングルス個人戦	○				
20	月		○	ST・FY			
21	火	Sリーグ 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 Sリーグ バレーボール大会 館登録バレーボール協議会（夜の部）リーグ戦	○				
23	木		○	ET・SA・ST			
24	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
25	土	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 全日本チアダンス選手権大会 全日本学生チアダンス選手権大会 関西予選大会	×		×	×	×
26	日	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 全日本チアダンス選手権大会 全日本学生チアダンス選手権大会 関西予選大会	×		×	×	×
27	月	京私幼PTA連合会バレーボール大会	○	ST・FY			
28	火	館登録バドミントン協議会（昼の部）後期リーグ戦	○	ET・SA・SST			
29	水	休館日					
30	木	バレーボール大会 NHK 京都放送局杯大会 Sリーグ バレーボール大会	○	ET・SA・ST			
31	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			

健康体操

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

9月5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

京都駅	JR 嵯峨野線：約 8 分	円町駅	徒歩：約 8 分
		西ノ京円町 (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		
大將軍	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		
大將軍	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		
大將軍	西大路四条 (阪急西院・嵐電西院駅)	市バス：約 10 分	
	市バス：53 系統		
		府立体育館前 (島津アリーナ京都前)	すぐ

※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。