

体育館ガイド

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

『いきいきスポーツサークル』ご案内!!

「時間的な余裕も少し出来たし、スポーツやってみよか〜。けど、スポーツクラブに入ってまでは、ちょっと気が引けるな〜」とおっしゃる方は、府立体育館のサークル活動、「いきいきスポーツサークル」に、是非、ご参加ください。初心者の方から経験者まで、中高年者を中心に幅広い年齢層の方に気軽にスポーツを楽しんでいただいています。

最初は、準備体操として転倒予防などのトレーニングを行い、その後にバドミントン、卓球、ソフトバレーなどのコーナーに分かれてスポーツを行います。

昨年度までは、第2競技場で行っていましたが、今年は第1競技場で規模を拡大して開催しています。広々としたフロアで、気持ちのいい汗をかいてみませんか。



参加料 300円

対象 原則として中高年の方

開催日 毎月第3・4水曜日

<平成25年度の開催日>

平成25年10月16日、23日、11月27日、12月18日、25日、1月15日、22日、2月19日、3月19日、26日（11/20、2/26は実施しません）

時間 9:30~11:30（9:30受付終了）

スポーツ振興事業

| 事業名 | 参加料 | 開催日 | 時間 | 対象 | 内容 |
|-------------|---------------|--------------|--------------------------------------|------------------------|------------------------------------|
| スポーツを楽しむ日 | 300円 (入場料) | 10/12 土曜日 | 9:30~、13:00~、 17:00~ 各部とも3時間開催 | 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、バスケット等 |
| シニアスポーツデー | 200円 | 10/13 日曜日 | 10:00~11:30 受付開始9:15 | 60歳以上の府民対象 | 血圧測定後 ソフトバレー、バドミントン、卓球、ウォーキング等 |
| 障害者スポーツのつどい | 無料 | | 13:30~16:00 受付開始13:00 | 障害者とその家族、介助者 | 卓球バレー、車イスハンド、風船バレー、トランポリン、ビームライフル等 |

| 事業名 | 開催日時 | 内容 | 参加料 |
|------|--|-----------------------------|--------------|
| 健康体操 | スマイルトレーニング 月曜日 10:00~11:30 金曜日 | 各種トレーニング ウォーキング、ストレッチング等 | 各事業共 300円 |
| | シェイプアップエアロ 火曜日 10:00~11:15 木曜日 10:30~11:45 | リズムに合わせてエアロビクス ストレッチング等 | |
| | イーリートレーニング 木曜日 9:15~10:30 | 身体ほぐしを中心に 簡単なトレーニング | |
| | SST (すっきりすこやか体操) 火曜日 14:00~15:15 | 初めての方ならまずこのコース | |

| 日 | 曜日 | 行事 | 健康体操等 | 駐車場 | | |
|----|----|---|--------|-----|----|---|
| | | | | 午前 | 午後 | 夜 |
| 1 | 火 | 京都府レディースバドミントン 秋季リーグ戦 館登録SCバレーボール夜協議会 リーグ | SA・SST | △ | △ | |
| 2 | 水 | 休館日 | | | | |
| 3 | 木 | 京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ ソフトテニス教室 (西京極スポーツネットワーク主催) | ET・SA | △ | △ | |
| 4 | 金 | | ST | | | |
| 5 | 土 | 第239回京都バレーボール同好会リーグ戦NHK杯開会式 | | × | △ | △ |
| 6 | 日 | 関西学生バスケットボールリーグ | | △ | △ | |
| 7 | 月 | 京都府老人福祉センター 卓球交流会 (13:00~17:00) 館登録SCバレーボール夜協議会 リーグ | ST | | | |
| 8 | 火 | 京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ ソフトテニス教室 (西京極スポーツネットワーク主催) | SA・SST | △ | △ | |
| 9 | 水 | 休館日 | | | | |
| 10 | 木 | 知福協 幼児通園施設のつどい ソフトテニス教室 (西京極スポーツネットワーク主催) | ET・SA | △ | △ | |
| 11 | 金 | 京都レディース卓球 3Sリーグ大会 | ST | △ | △ | |
| 12 | 土 | スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00) | | | | |
| 13 | 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) 京都府テコンドー選手権大会 | | △ | △ | |
| 14 | 月 | 京都社会人卓球リーグ (団体) | ST | ▲ | ▲ | |
| 15 | 火 | ソフトテニス教室 (西京極スポーツネットワーク主催) | SA・SST | | | |
| 16 | 水 | いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) | | | | |
| 17 | 木 | 京都市小学校PTA連絡協議会中京支部バレーボール大会 ソフトテニス教室 (西京極スポーツネットワーク主催) | ET・SA | △ | △ | |
| 18 | 金 | スポーツ教室1期③ (9:30~11:45) (13:15~15:30) きっずスポーツサークル (16:00~17:00) | ST | | | |
| 19 | 土 | 京都府専修学校各種学校体育大会 | | | | |
| 20 | 日 | 第73回スポーツ大会バレーボールの部 ((財)京都府民間社会福祉施設職員共済会) | | △ | △ | |
| 21 | 月 | | ST | | | |
| 22 | 火 | ソフトテニス教室 (西京極スポーツネットワーク主催) | SA・SST | | | |
| 23 | 水 | いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 館登録SCバレーボール夜協議会 リーグ | | | | |
| 24 | 木 | 第239回京都バレーボール同好会リーグ戦 | ET・SA | △ | △ | △ |
| 25 | 金 | | ST | | | |
| 26 | 土 | 近畿府県庁バレーボール大会 | | △ | △ | |
| 27 | 日 | 京都市卓球カーニバル | | △ | △ | |
| 28 | 月 | 子供フェスティバル幼児サッカー大会 | ST | △ | △ | |
| 29 | 火 | 右京北支部PTA連絡協議会バドミントン・卓球交歓会 新日本スポーツ連盟 火曜リーグ卓球大会 館登録SCバレーボール夜協議会 リーグ | SA・SST | ▲ | ▲ | |
| 30 | 水 | 休館日 | | | | |
| 31 | 木 | ソフトテニス教室 (西京極スポーツネットワーク主催) | ET・SA | | | |

太字は体育館主催の行事です。

健康体操等 ST:スマイルトレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操 ET:イージートレーニング

駐車場 △ = 混雑が予想される。 × = 駐車できない。
▲ = 混雑が予想される上に、大会開催のため、駐車場の一部が制限されます。

交通案内



アクセス

- JR円町駅下車 北へ600m 徒歩8分
- 市バス15・26・203・204・205 「大將軍」下車 西へ200m 徒歩3分
- 市バス10は「等持院道」下車 南へ300m 徒歩4分
- JRバス「大將軍」下車 西へ200m 徒歩3分

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共の交通機関を御利用ください。
※大会の開催等で駐車場を規制することがありますので、あらかじめ御了承ください。

お問い合わせ

京都市立体育館
〒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

京都市立体育館

検索