

# 体育館ガイド

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

## スポーツを通してボランティアをしてみませんか? 「体験!スポーツボランティア」

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」を募集します。(楽しいプログラムをつくりあげる仲間として是非一緒に活動してみませんか?)

スポーツプログラム	①「シニアスポーツデー」	平成26年11月9日(日)	9:00~12:00
	②「障害者スポーツのつどい」	//	12:30~16:30
活動内容	会場設営、参加者とともにスポーツを実施、振り返りなど		
募集対象	中学生以上の方		
申込方法	ご参加いただける方はお電話でお申込ください。お電話：075-462-9191		
備考	ご参加いただく際は、トレーニングウェア、室内用運動靴の着用をお願いいたします。		

### 「シニアスポーツデー」とは…

60歳以上の府民の方を対象に医師や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。

## スポーツプログラム

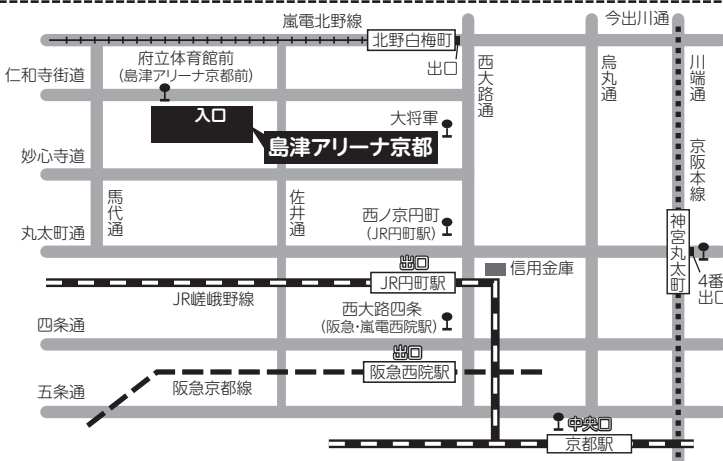
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容	
スポーツを楽しむ日	各部300円	10/11(土)	9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00	9:30~13:00~17:00~	当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	小学生以上(小学生未満は保護者同伴) バドミントン、卓球、トランポリン、バレー、ミニバスなどの中から好きな種目を選んで参加できます。	
シニアスポーツデー	200円	10/12(日)	10:00~11:30	9:15~		60歳以上の府民の方	血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
障害者スポーツのつどい	無料		13:30~16:00	13:00~		障害者とそのご家族、介護者	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、様々な運動が体験できます。
いきいきスポーツサークル	300円	10/15(水) 10/22(水)	9:30~11:30	9:00~		中高年の方	転倒防止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、ソフトバレーなどの中から、好きな種目を選んで参加いただけます。

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	月金	10:00~11:30	当日受付 開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください	16歳以上の方	各種トレーニングやストレッチ・ウオーキングなど
			火木	10:00~11:15 10:45~12:00			音楽に合わせて簡単なエアロビックエクササイズ
			木	9:15~10:30			身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
			火	14:00~15:15			ゆるやかな身体ほぐし運動

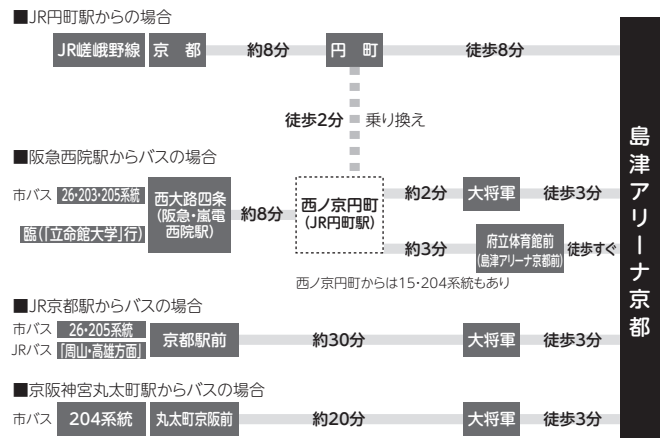
日	曜日	行事	健康体操等	駐車場		
				午前	午後	夜
1	水	休館日				
2	木	幼児のつどい (知福協) <一斉支払日> 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦④	ET・SA			▲
3	金		ST			
4	土	京都バレーボール同好会245回大会第34回NHK杯大会		▲	▲	△
5	日	バレーボールクラブ連盟6人制フェスティバル男女		△	△	
6	月	京都府ママさんバレーボール連盟 秋季リーグ戦	ST	▲	▲	
7	火		SA・SST			
8	水	休館日				
9	木	スポーツ教室 1期 ② きッズスポーツサークル 1期 (16:00~17:00)	ET・SA			
10	金	京都府ママさんバレーボール連盟 秋季リーグ戦	ST	▲	▲	
11	土	スポーツを楽しむ日 (9:30~12:30) (13:00~16:00) (17:00~20:00)				
12	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) 新日本スポーツ連盟 卓球大会団体リーグ		△	△	
13	月	第5回フラットカップ 京都ジュニア親子大会 I	ST			
14	火		SA・SST			
15	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑤				▲
16	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	ET・SA			
17	金	京都レディース卓球 3Sリーグ (団体リーグ)	ST	△	△	
18	土	京都バレーボール同好会245回大会		▲	▲	△
19	日	上京区バレーボール大会				
20	月		ST			
21	火	京都市小学校PTA連絡協議会右京北支部バドミントン・卓球交歓会	SA・SST			
22	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑥				▲
23	木	スポーツ教室 1期 ③ きッズスポーツサークル 1期 (16:00~17:00)	ET・SA			
24	金	新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会	ST			
25	土			▲	▲	△
26	日	京都府小学生バレーボール選手権大会		▲	▲	△
27	月	京都市域老人福祉センター卓球交流会	ST	△	△	
28	火		SA・SST			
29	水	休館日				
30	木	館登録卓球 (昼) 後期リーグ戦	ET・SA			
31	金	中京区保育園合同子ども大会	ST	△		

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る。

## 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。ご了承ください。

お問い合わせ 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町  
 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