

体育館 ガイド

2015
5月号

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

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

シニアスポーツデー



今月は
5月10日開催!

対象者: 18歳以上の方
参加料: 200円
開催内容: 血圧測定後、好きな種目を選んでスポーツを楽しんでいただきます。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
開催種目: 卓球、バドミントン、ソフトバレー、健康体操、ウォーキング、トランポリン
今年の開催日:
 4月12日、5月10日、6月14日、7月12日、8月9日、9月13日、10月11日、11月8日、12月13日、1月10日、2月14日、3月13日 (全12回開催)
時間帯: 10:00 ~ 11:30 (9:15 ~ 受付開始)
準備物: トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。

いきいきスポーツサークル



今月は
5月20日・27日
開催!

対象者: 18歳以上の方
参加料: 300円 (便利でお得な共通回数券が使えます!)
開催内容: 健康づくりの体操やトレーニングを参加全員で実施した後、各種スポーツを楽しむことができます。
開催種目: 卓球、バドミントン、ソフトバレーボール
今年の開催日:
 4月15日・22日、5月20日・27日、6月17日・24日、7月15日・22日、8月19日、9月16日・30日、10月21日・28日、11月25日、12月16日、1月20日・27日、3月23日 (全18回 水曜日開催)
時間帯: 9:30 ~ 11:30 (9:00受付開始)
準備物: トレーニングウェア、室内用運動靴を着用してください。

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 | 各部 300円 | 5/9 (土) | 9:30~12:30 13:00~16:00 17:00~20:00 | 9:30~ 13:00~ 17:00~ 当日受付 | 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。 |
| 障害者スポーツのつどい | 無料 | 5/10 (日) | 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。 |

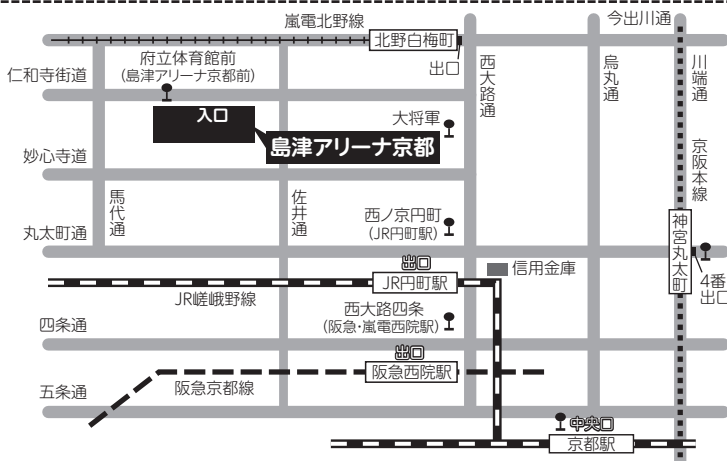
| プログラム名 | 参加料 | 開催日 | 時間 | 申込方法 | 対象 | 内容 | |
|--------|------|-----|----|----------------------------|----------------------------------|---------|----------------------------|
| 健康体操 | 300円 | 毎週 | 月金 | 10:00~11:30 | 当日受付 開始時刻までに2階体育館事務室までお越しください | 16歳以上の方 | 各種トレーニングやストレッチ・ウォーキングなど |
| | | | 火木 | 10:00~11:15 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 | 行事予定表 | 健康体操等 | 駐車場 | | |
|----|---|---|--------|-----|----|---|
| | | | | 午前 | 午後 | 夜 |
| 1 | 金 | 一斉支払日 | ST | | | |
| 2 | 土 | 北・上・中ブロック 児童館・学童保育所まつり | | ▲ | ▲ | |
| 3 | 日 | 全国小学生バレーボール指導者一次講習会 全日本選手権ホープス卓球京都大会 | | △ | △ | |
| 4 | 月 | 全国高校総体 卓球競技大会 一次京都予選 | ST | | | |
| 5 | 火 | 全国高校総体 卓球競技大会 一次京都予選 | SA・SST | | △ | |
| 6 | 水 | 京都社会人卓球リーグ(団体) | | ▲ | ▲ | △ |
| 7 | 木 | 休館日 | | | | |
| 8 | 金 | 全国レディース卓球 京都予選 新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会リーグ戦 | ST | ▲ | ▲ | |
| 9 | 土 | スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00) | | | | |
| 10 | 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 京都団体卓球大会 | | △ | △ | |
| 11 | 月 | 京都府レディースバドミントン シニア大会 | ST | △ | △ | |
| 12 | 火 | 全国ママさんバレーボール大会府予選 館登録バレーボール(夜) ステップアップセミナー | SA・SST | ▲ | ▲ | |
| 13 | 水 | 休館日 | | | | |
| 14 | 木 | 全国ママさんバレーボール大会府予選 京の子どもダイヤモンドプロジェクト | ET・SA | ▲ | ▲ | |
| 15 | 金 | | ET・SA | | | |
| 16 | 土 | 京都高校総体 卓球競技大会 全国ホープス(西日本ホープス)卓球 京都予選 | | ▲ | ▲ | |
| 17 | 日 | 近畿トランポリン・シャトル競技会 北区民バレーボールカーニバル | | △ | △ | |
| 18 | 月 | 館登録バレーボール(昼) ステップアップセミナー | ST | | | |
| 19 | 火 | 京都バレーボール同好会 リーグ戦 | SA・SST | ▲ | ▲ | |
| 20 | 水 | いきいきスポーツサークル(9:30～11:30) | | | | |
| 21 | 木 | 近畿レディースバドミントン競技大会 | ET・SA | △ | △ | |
| 22 | 金 | 五芸術大学 体育・文化交流会 | ST | | | |
| 23 | 土 | 館登録バレーボール(夜) 前期リーグ戦① バウンドテニスパフォーマンス 京都障害者フライングディスク大会 | | △ | △ | |
| 24 | 日 | 京都府民総合体育大会 少林寺拳法 | | ▲ | ▲ | |
| 25 | 月 | | ST | | | |
| 26 | 火 | | SA・SST | | | |
| 27 | 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) 前期リーグ戦② | | | | △ |
| 28 | 木 | 館登録バドミントン(昼) 前期リーグ戦① | ET・SA | ▲ | ▲ | |
| 29 | 金 | 新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会 | ST | | | |
| 30 | 土 | 全国高校総体 卓球競技大会 二次京都予選 | | | | |
| 31 | 日 | 近畿綱引競技選手権大会 関西テコンドーオープントーナメント | | ▲ | ▲ | |

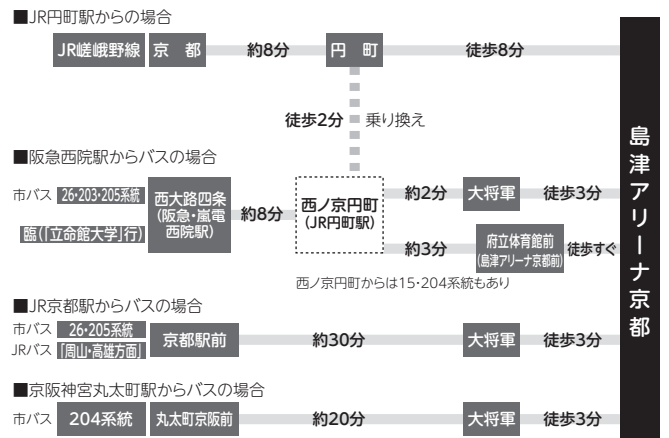
健康体操等 ST:スマイルトレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操 ET:イージートレーニング

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