

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~ 開始時刻までに1階受付までお越しください	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		▲	▲	

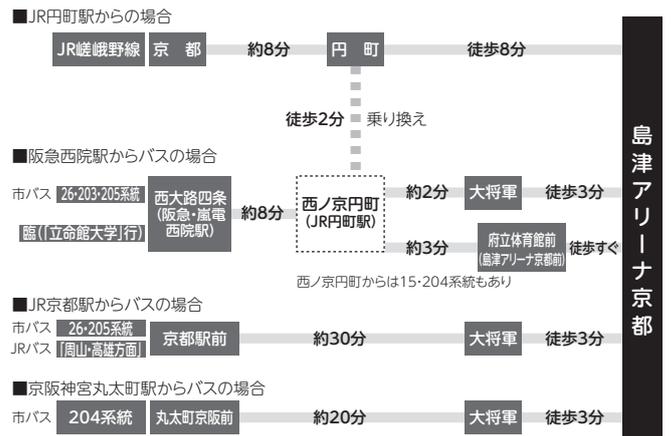
健康体操等 ST:スマイルトレーニング SA:シェイプアップエアロ SST:すっきりすこやか体操 ET:イージートレーニング

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