

# 体育館 ガイド

2016  
4月号



島津アリーナ京都  
(京都府立体育館)

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

島津アリーナ京都の毎月第2日曜日は…、

午前中

## 「シニアスポーツデー」

午後から

## 「障害者スポーツのつどい」

今月は4月10日(日)開催!

### 「シニアスポーツデー」

- 対象 60歳以上の方
- 参加料 200円
- 内容 血圧測定後、卓球など各種スポーツを体験できます。医師が常駐していますので、安心して参加いただけます。
- 種目 健康体操、バドミントン、ソフトバレーボール、ウォーキング、トランポリン
- 時間 10:00～11:30 (9:15～受付開始)

### 「障害者スポーツのつどい」

- 対象 障害者とそのご家族、介護者
- 参加料 無料
- 内容 卓球バレー、車いすハンドボール、トランポリン、風船バレーなど、様々な運動が体験できます。
- 種目 その他、スポーツ吹矢、パラバルーン、ボッチャ、ボウリングなど
- 時間 13:30～16:00 (13:00～受付開始)

平成28年度の  
開催日

4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、8月14日、9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、1月8日、2月12日、3月19日【全12回開催】(\*3月19日のみ第3日曜日となります)

準備物

室内用運動靴、トレーニングウェア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	4/9(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、好きな種目を選んで参加できます。
いきいきスポーツサークル	300円	4/20(水) 4/27(水)	9:30~11:30	9:00~ 開始時刻までに1階受付までお越しください	18歳以上の方	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、ソフトバレーなど、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

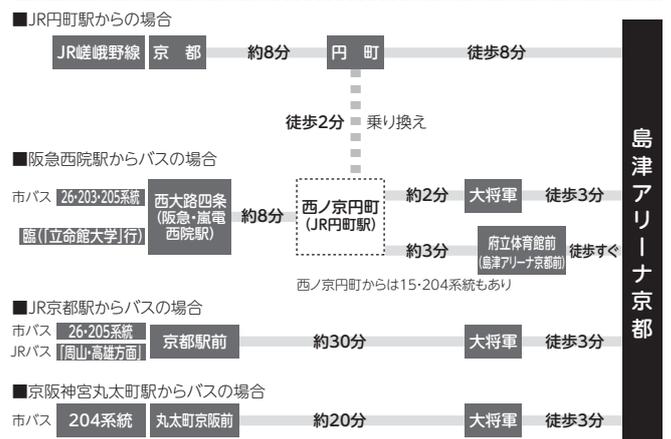
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	金		○	ST			
2	土	バウンドテニスパフォーマンス	○				
3	日	全日本最強決定戦2016	○		×	×	△
4	月	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	ST	▲	▲	
5	火	全京都ママさんバレーボール大会	○	SA・SST	▲	▲	
6	水	休館日					
7	木		○	ET・SA			
8	金	オール京都レディース卓球大会 ダブルス	○	ST	▲	▲	
9	土	スポーツを楽しむ日 (9:30～12:30) (13:00～16:00) (17:00～20:00)	○				
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)	○				
11	月		○	ST			
12	火	全京都ママさんバレーボール大会	○	SA・SST	▲	▲	
13	水	休館日					
14	木	オール京都レディース卓球大会 シングルス	○	ET・SA	▲	▲	
15	金	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	ST	▲	▲	
16	土	LIVE BOXING 2016	○		×	×	×
17	日		○				
18	月		○	ST			
19	火	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	SA・SST	▲	▲	
20	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30)	○				
21	木	オール京都レディース卓球大会 団体 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA	▲	▲	
22	金	新日本スポーツ連盟 金曜リーグ卓球大会	○	ST			
23	土	バウンドテニスパフォーマンス	○				
24	日	新日本スポーツ連盟 春季バドミントン大会	○		▲	▲	
25	月		○	ST			
26	火	京都府レディースバドミントン サン・クロレラ杯	○	SA・SST	▲	▲	
27	水	いきいきスポーツサークル (9:30～11:30) 京都バレーボール同好会 審判講習会	○		△	△	
28	木		○	ET・SA			
29	金	小学生バレーボール連盟登録団体代表者会・審判研修会	○	ST			
30	土	全国ホープス (西日本ホープス) 卓球京都予選	○		▲	▲	

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