



# 体育館ガイド

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

## 毎月1回、スポーツボランティアしてみませんか？ 「体験！スポーツボランティア」開催！

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」を募集しています。毎月1回体育館で開催している「シニアスポーツデー」と「障害者スポーツのつどい」の活動を、スタッフの一員として体験することができます。

### スポーツプログラム

- ① 「シニアスポーツデー」 平成28年11月13日 (日) 9:00 ~ 12:00
- ② 「障害者スポーツのつどい」 平成28年11月13日 (日) 12:30 ~ 16:30

### 活動内容

- ・スタッフとともに会場の設営をお手伝いしていただきます。
- ・参加者とともにスポーツを楽しんでいただきます。
- ・ミーティングで活動の振り返りをします。 などなど

### 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	11/12 (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、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	11/13 (日)	10:00~11:30	9:15~		60歳以上の方	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、介助者	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	11/16 (水) 11/29 (火)	9:30~11:30	9:00~		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

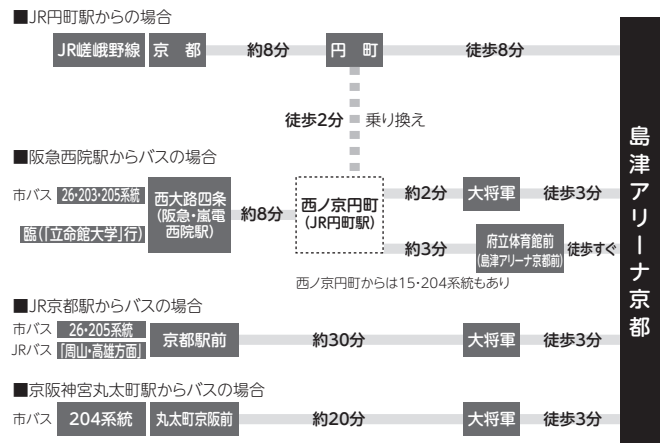
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	火	右京北支部PTA連絡協議会 バドミントン・卓球交流会 一斉支払日 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦④	○	SA・SST	△	△	
2	水	休館日					
3	木	京都市カーニバル卓球大会	○	ET・SA	▲	▲	▲
4	金	館登録卓球 (夜) 後期リーグ戦②	○	ST			△
5	土	京都府高等学校ハンドボール選手権大会 京都府高等学校ハンドボール新人大会	○		△	△	
6	日	京都高校秋季卓球大会 全国高校卓球選抜二次予選 新日本スポーツ連盟 京都卓球団体リーグ	○		▲	▲	▲
7	月	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	▲	▲	
8	火	PTA右京北支部バレーボール大会 館登録卓球 (夜) 後期リーグ戦③	○	SA・SST	△	△	△
9	水	休館日					
10	木	スポーツ教室 1期② きっずスポーツサークル 1期② 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA			
11	金	中京区保育園合同子ども大会 関西学生バスケットボール同好会 秋季連盟大会 予選	○	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) 館登録卓球 (夜) 後期リーグ戦④ 京都府テコンドー選手権大会	○		△	△	△
14	月	子どもフェスティバル幼児サッカー大会	○	ST	▲	▲	
15	火	京都市中学校育成学級等 合同運動会 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑤	○	SA・SST	▲	▲	
16	水	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30)	○				
17	木	スポーツ教室 1期③ きっずスポーツサークル 1期③	○	ET・SA			
18	金		○	ST			
19	土	全日本高校バレーボール選手権大会 府予選	○		▲	▲	▲
20	日	京都府民総体バレーボール マスターズの部	○		▲	▲	▲
21	月	京都レディース卓球若葉大会 団体リーグ	○	ST	▲	▲	△
22	火	館登録バレーボール (昼) 後期リーグ戦①	○	SA・SST	▲	▲	
23	水	京都市クラブ対抗バドミントン 団体戦	○		△	△	△
24	木	スポーツ教室 1期④ きっずスポーツサークル 1期④ 館登録バレーボール (夜) 後期リーグ戦⑥	○	ET・SA			
25	金	精神障害者バレーボール京都市大会 京ふれあいアタック	○	ST	△	△	
26	土	京都留学生体育祭	○				
27	日	京都社会人卓球リーグ 団体	○		▲	▲	▲
28	月	館登録バレーボール (昼) 後期リーグ戦②	○	ST	▲	▲	
29	火	いきいきスポーツサークル (9:30~11:30) Sリーグバレーボール大会	○	SA・SST			
30	水	休館日					

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、駐車場のほとんどが制限される。

## 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