

体育館 ガイド

2017

7
月号

<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7月9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、卓球
- 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、パラバールン、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29年度の
開催日

4月9日、5月14日、6月11日、7月9日、8月13日、9月10日、10月8日、11月5日、12月10日、1月14日、2月4日、3月11日【全12回開催】(*11月5日と2月4日のみ第1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

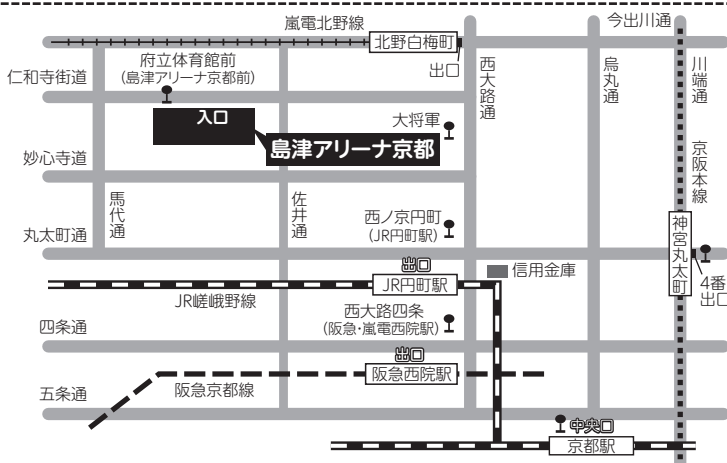
プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
いきいきスポーツサークル	300円	7/19(水) 7/26(水)	9:30～11:30	9:00～ 当日受付 開始時刻までに1階受付までお越しください	18歳以上の方	健康づくりの体操やトレーニングを参加者全員で実施した後、卓球、バドミントン、ソフトバレーなど好きな種目を選んで参加いただけます。

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 木 金	9:15～10:30 14:00～15:15 10:45～12:00	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
			月 金	10:45～12:00 9:15～10:30			呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながらポーズをとるなどの体操
			火 木	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
			火 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
			SST(すっきりすこやか体操)	火			14:00～15:15

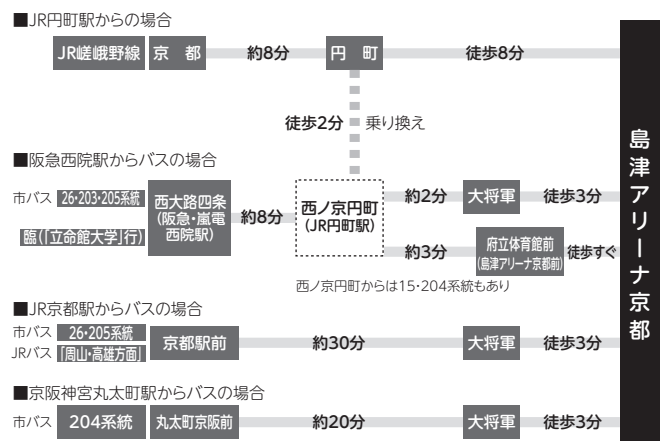
日	曜	行事予定表	トレーニングルーム	健康体操等	駐車場		
					午前	午後	夜
1	土		○				
2	日	少年を明るく育てる京都大会	○		×	△	
3	月		○	ST・FY			
4	火	新日本スポーツ連盟 家庭婦人バレーボール協議会 リーグ戦 館登録バレーボール (夜) 前期リーグ戦④	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
5	水	休館日					
6	木	館登録バレーボール (昼) 前期リーグ戦③ 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET・SA・ST	▲	▲	
7	金	京私幼PTA連合会バレーボール大会	○	FY・ST	▲	▲	
8	土	京都府小学生つな引き大会	○		▲	▲	
9	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)	○				
10	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・FY	▲	▲	
11	火	京都オープン近府県レディース卓球大会	○	ET・SA・SST	▲	▲	▲
12	水	休館日					
13	木	京都バレーボール同好会 リーグ戦 Sリーグバレーボール大会 館登録バレーボール (夜) 前期リーグ戦⑤	○	ET・SA・ST	▲	▲	▲
14	金	Sリーグバレーボール大会	○	FY・ST	△	△	
15	土	全日本U-15フットサル大会 京都府大会 バウンドテニスパフォーマンス	○		▲	▲	△
16	日	全日本U-15フットサル大会 京都府大会	○		▲	▲	△
17	月	館登録バレーボール (夜) 前期リーグ戦⑥	○	ST・FY			▲
18	火		○	ET・SA・SST			
19	水	いきいきスポーツサークル (9:30 ~ 11:30)	○				
20	木	近畿高等学校卓球選手権大会	○	ET・SA・ST	▲	▲	△
21	金	近畿高等学校卓球選手権大会	○	FY・ST	▲	▲	△
22	土	近畿高等学校卓球選手権大会	○		▲	▲	△
23	日	京都社会人卓球リーグ 団体	○		▲	▲	▲
24	月	京都市中学校夏季総合体育大会 卓球競技	○	ST・FY	△	△	
25	火		○	ET・SA・SST			
26	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⑦	○				▲
27	木	京都バレーボール同好会 リーグ戦	○	ET・SA・ST	▲	▲	▲
28	金	全国デンマーク体操講習会	○	FY・ST	▲	▲	
29	土	左京区・北区 バドミントン大会	○		▲	▲	
30	日	中京オープンバドミントン大会	○		▲	▲	▲
31	月	京都市小学校全市交流会 卓球の部	○	ST・FY	△	△	

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