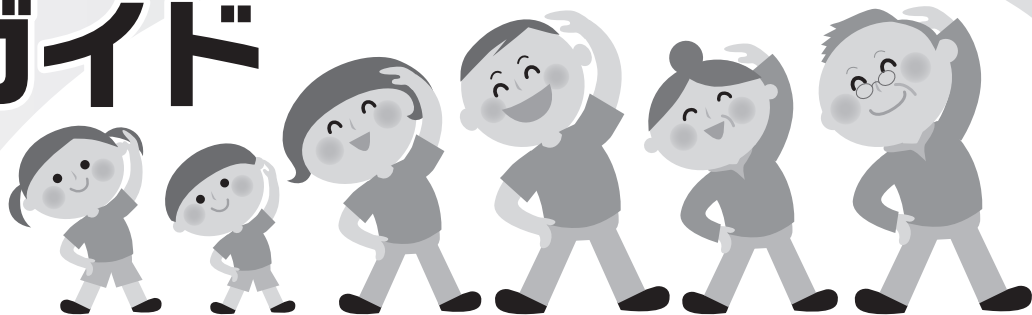


体育館ガイド

11 2019
月号



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」 令和元年11月10日（日） 9:00～12:00
- ② 「障害者スポーツのつどい」 令和元年11月10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	11/9（土）	9:30～12:30 13:00～16:00 17:00～20:00	9:30～ 13:00～ 17:00～	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	11/10（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	11/20（水） 11/27（水）	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 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 越してく 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			火曜：音楽に合わせて簡単なエアロビッ クエクササイズ 木曜：講師オリジナルの変化（プラス）
			火 木	9:15～10:30			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、ソフトエアロやウォ ーキング、ストレッチポールを使用した 運動
			火	14:00～15:15			ゆるやかな体ほぐし運動

11月のおもな行事

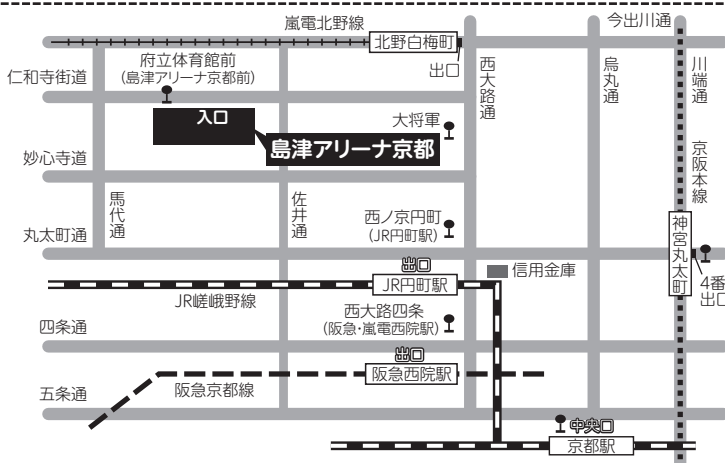
Monthly Schedule

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	中京保育園合同子ども大会 新日本スポーツ連盟 メイトリーグ卓球大会	○	FY-ST	▲	▲	
2	土		○				
3	日	京都府ママさんバレーボール連盟 秋季リーグ戦 決勝トーナメント 卓球協議会(夜)後期リーグ戦①	○		▲	▲	▲
4	月	卓球カーニバル	○	ST-FY	▲	▲	▲
5	火	バドミントン協議会(昼)後期リーグ戦② 卓球協議会(夜)後期リーグ戦② 右京北支部PTAバドミントン交歓会 バレーボール協議会(夜)リーグ戦⑭	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
6	水	休館日					
7	木	京都市PTA右京北支部バレーボール大会 京の子どもダイヤモンドプロジェクト	○	ET-SA+ST	△	△	
8	金	京都府私立幼稚園連盟中下南地区PTA連合会卓球大会	○	FY-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) 卓球協議会(夜)後期リーグ戦③ 京都府テコンドー選手権大会	○		△	△	▲
11	月	スポーツ教室・きッズスポーツサークルI③	○	ST-FY			
12	火	新日本スポーツ連盟 レディースリーグ卓球大会 右京北支部卓球交歓会	○	ET-SA-SST	▲	▲	
13	水	休館日					
14	木	子どもフェスティバル幼児サッカー大会 卓球協議会(夜)後期リーグ戦④	○	ET-SA+ST	▲	▲	
15	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	○	FY-ST	△	△	
16	土	全日本高等学校バレーボール選手権大会 府決勝戦	○		▲	▲	▲
17	日	京都府民総合体育大会バレーボール競技マスターズ大会	○		▲	▲	▲
18	月	スポーツ教室・きッズスポーツサークルI④	○	ST-FY			
19	火	京都レディース若葉卓球大会 団体リーグ	○	ET-SA-SST	▲	▲	▲
20	水	いきいきスポーツサークル(9:30~11:30) バレーボール協議会(夜)リーグ戦⑮	○				△
21	木		○	ET-SA+ST			
22	金		○	FY-ST			
23	土	Vプレミアリーグ女子 京都大会	×		×	×	×
24	日	Vプレミアリーグ女子 京都大会	×		×	×	×
25	月	スポーツ教室・きッズスポーツサークルI⑤	○	ST-FY			
26	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET-SA-SST	△	△	
27	水	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	○		△	△	
28	木	バレーボール協議会(昼)後期リーグ戦①	○	ET-SA+ST	△	△	
29	金		○	FY-ST			
30	土	天皇杯・皇后杯 全日本バスケットボール選手権大会2次ラウンド	×		×	×	×

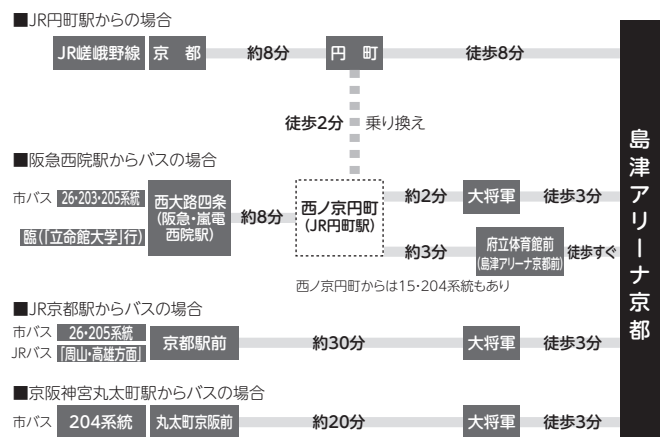
健康体操等 ST:スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操 ET:イージートレーニング SA:シェイプアップエアロ
SA+:シェイプアップエアロプラス SST:すっきりすこやか体操

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 鳥津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町
TEL.075-462-9191 FAX.075-462-9192 E-mail: taiikukan@pref.kyoto.lg.jp

鳥津アリーナ京都 検索