

体育館ガイド

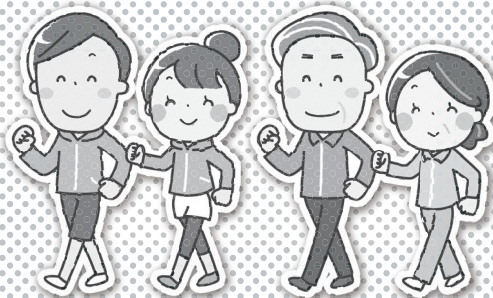


島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2023
7月号

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

ホームページはこちら



毎月第2日曜日は、島津アリーナ京都にお越しください！



『シニアスポーツデー』

『障害者スポーツのつどい』

今月は7月9日(日)開催！

午前「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、全員で体操、卓球など各種スポーツを体験。
看護師が常駐していますので安心して御参加ください。
- 時間：10:00～11:30



◆今後の「シニアスポーツデー」、「障害者スポーツのつどい」実施予定

8/13, 9/10, 10/8, 11/12,
12/10, 1/14, 2/11, 3/10



午後「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、パラバレー、風船バレー、トランポリン、ビームライフル、軽スポーツなど様々な運動を体験
- 時間：13:30～16:00
受付 13:00～
- 申込み：事前申込み制
※申込み先は、京都障害者スポーツ振興会
Tel: 075-712-7010 Fax: 075-712-7015
mail: kyoto@spo-shin.net

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	300 円	7/8 (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、バレーボール、ミニバスケットボール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	7/19 (水) 7/26 (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、ソフトバレーボールなど好きな種目を体験

プログラム名	参加料	開催日	時間	申込方法	対象	内容
スマイルトレーニング	300円	毎週	月 9:15～10:30 木 14:00～15:15 金 10:45～12:00	当日受付	15歳以上の方 (中学生不可)	各種トレーニング、ストレッチング、ウォーキングなどで健康体力づくりを行います。
フィットネスヨガ体操			月 10:45～11:45			呼吸法とともにゆっくりと体をほぐしながら、無理なく柔軟性や筋力を養う体操を行います。
フィットネスピラティス			金 9:30～10:30			正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える運動を行います。
シェイプアップエアロ			火 10:45～11:45			初心者・初級者向けのエアロビクスエクササイズを行います。
イーリートレーニング			火 9:15～10:30			主にトレーニング初心者や中高年を対象に、道具を使用した運動やソフトエアロ、ウォーキングなど軽めの運動を行います。
すっきりすこやか体操			火 14:00～15:15			主に高齢者を対象に、ウォーキング、ストレッチ、軽い筋トレなど、緩やかな体操を行います。

7月のおもな行事

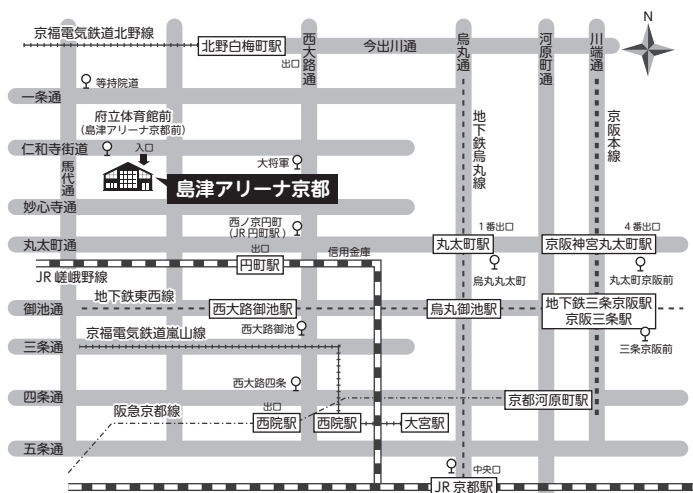
Monthly Schedule

日	曜	7月 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	京都障がい者フライングディスク大会	○				
2	日	少年を明るく育てる京都大会	○				
3	月		○	ST・FY			
4	火		○	ET・SA・SST			
5	水	休館日					
6	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京都きっず」育成プログラム Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
7	金	バレーボール大会	○	FP・ST			
8	土	スポーツを楽しむ日	○				
9	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい	○				
10	月	Newリーグ バレーボール大会	○	ST・FY			
11	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・SST			
12	水	休館日					
13	木	館登録バレーボール協議会（夜の部）リーグ戦	○	ET・SA・ST			
14	金	京都オープン近府県レディース卓球大会	○	FP・ST			
15	土	北・上・中ブロック児童館・学童保育所まつり	○				
16	日	北区民バレーボールカーニバル	○				
17	月	館登録バドミントン協議会（夜の部）前期リーグ戦	○	ST・FY			
18	火		○	ET・SA・SST			
19	水	いきいきスポーツサークル	○				
20	木		○	ET・SA・ST			
21	金		○	FP・ST			
22	土	近畿高等学校卓球選手権大会	○				
23	日	近畿高等学校卓球選手権大会	○				
24	月	近畿高等学校卓球選手権大会	○	ST・FY			
25	火	京都市中学生ダブルス卓球大会	○	ET・SA・SST			
26	水	いきいきスポーツサークル	○				
27	木	メイトリーグ（単）卓球大会 館登録バレーボール選手権（夜の部）リーグ戦	○	ET・SA・ST			
28	金	京都市小学校活動全市交流会卓球（個人の部）	○	FP・ST			
29	土	京都府中学校総合体育大会バレーボール競技	○				
30	日	京都府中学校総合体育大会バレーボール競技	○				
31	月	京都府私立高等学校バレーボール選手権大会	○	ST・FY			

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

5月26日現在の情報です。
最新の情報は、島津アリーナ京都にお問い合わせください。

交通案内



アクセス

京都駅	JR 嵯峨野線：約8分	円町駅	徒歩：約8分
		西ノ京円町 (JR 円町駅)	市バス：約2分
		バス：約30分	市バス：26/205系統、JRバス：周山・高雄方面
		西大路御池 (地下鉄西大路御池駅)	市バス：約6分 市バス：26/203/205系統
丸太町駅	丸太町京阪前 (京阪神宮丸太町駅)	市バス：約20分 市バス：204系統	大将軍 徒歩3分
	西大路四条 (阪急西院・嵐電西院駅)	市バス：約8分 市バス：26/203/205系統	
		市バス：約10分	府立体育館前 (島津アリーナ京都前)

※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ので、予めご了承ください。

【お問い合わせ】 島津アリーナ京都 〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町
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



ホームページは
こちらのQRコードを
読み取りください。