

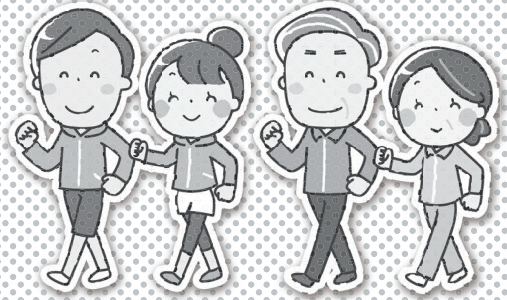
# 体育館ガイド

島津アリーナ京都  
(京都府立体育館)

2024  
6月号

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

ホームページはこちら

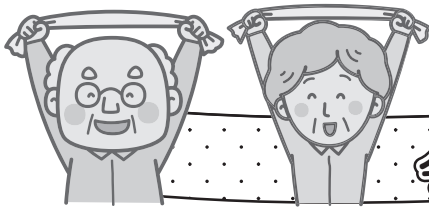


毎月第2日曜日は、島津アリーナ京都にお越しください!

## 「シニアスポーツデー」

## 「障害者スポーツのつどい」

今月は6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  
受付 9:15～

### 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、パラバレーン、  
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：14:00～16:00  
受付 13:45～

◆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

7/14, 8/11, 9/8, 10/13, 11/10, 12/8, 1/12, 2/9, 3/2

## 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	6/8(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	6/19(水) 6/26(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	
健康体操	300円	毎週	月	9:15～10:30	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。 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。 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。 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。 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。 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。
			木	14:00～15:15			
			金	10:45～12:00			
			月	10:45～11:45			
			金	9:30～10:30			
			火木	10:45～11:45			
			火木	9:15～10:30			
すっきりすこやか体操	火	14:00～15:15					

※駐車場については、外壁・屋上防水工事に伴い駐車スペースが半減していますので、来館の際は公共交通機関をご利用ください。

# 6月のおもな行事

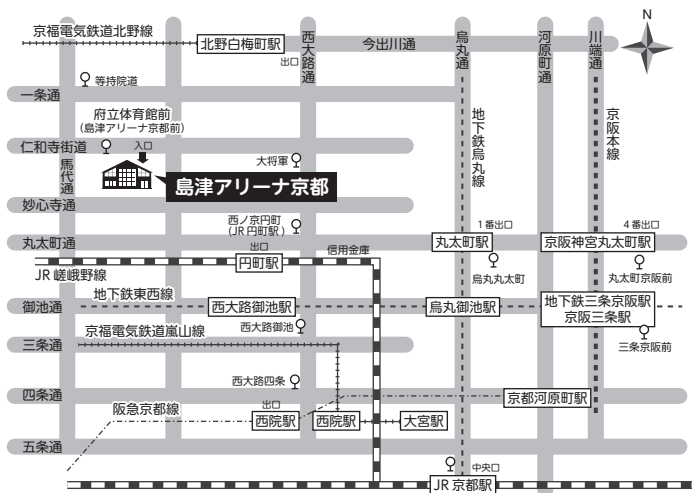
# Monthly Schedule

日	曜	6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	京都府高等学校春季卓球選手権大会兼全国・近畿高等学校卓球選手権大会府下二次予選	○				
2	日	京都府高等学校春季卓球選手権大会兼全国・近畿高等学校卓球選手権大会府下二次予選 京都ベテラン会 (卓球)	○				
3	月	F.F. クイーンズリーグ (卓球)	○	ST・FY			
4	火	館登録バレーボール協議会 (夜) 前期リーグ戦	○	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 京私幼 PTA 上京地区バレーボール大会 Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
7	金		○	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 京都府テコンドー選手権大会	○				
10	月	バレーボール大会 Sリーグバレーボール大会	○	ST・FY			
11	火	バタフライ・チームカップ京都レディース3シングルス大会 (団体)	○	ET・SA・SST			
12	水	休館日					
13	木	京都オープンレディースバドミントン大会	○	ET・SA・ST			
14	金	京都オープンレディースバドミントン大会	○	FP・ST			
15	土	京都オープンレディースバドミントン大会	○				
16	日	中京オープンバドミントン大会	○				
17	月	館登録バレーボール協議会 (昼) 前期リーグ戦 Sリーグバレーボール大会	○	ST・FY			
18	火	館登録卓球協議会 (昼) 前期リーグ戦	○	ET・SA・SST			
19	水	いきいきスポーツサークル 館登録卓球協議会 (夜) 前期団体リーグ戦	○				
20	木		○	ET・SA・ST			
21	金		○	FP・ST			
22	土	卓球国スポ予選 (成年男女・少年男女)	○				
23	日	全京都障害者総合スポーツ大会 卓球バレー大会 館登録卓球協議会 (夜) 前期団体リーグ戦	○				
24	月	近畿地区聾学校卓球大会	○	ST・FY			
25	火	近畿地区聾学校卓球大会	○	ET・SA・SST			
26	水	いきいきスポーツサークル	○				
27	木		○	ET・SA・ST			
28	金		○	FP・ST			
29	土	近畿卓球選手権大会一般の部京都府予選	○				
30	日	少林寺拳法京都府大会 (兼府民総体、全国大会選考会)	○				

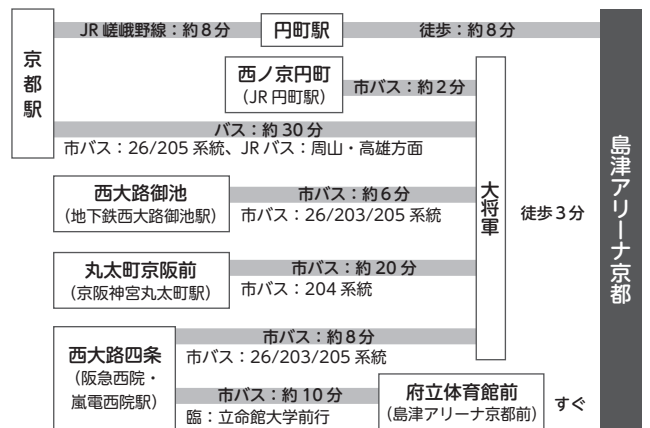
健康体操 ST : スマイルトレーニング FY : フィットネスヨガ体操  
ET : イージートレーニング FP : フィットネスピラティス  
SST : すっきりすこやか体操 SA : シェイプアップエアロ

4月30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



※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。