

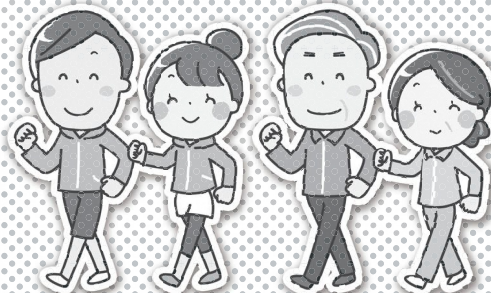
# 体育館ガイド

島津アリーナ京都  
(京都府立体育館)

2024  
10月号

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

ホームページはこちら



## 体験! 「スポーツボランティア」募集!

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。



### 「シニアスポーツデー」とは

60歳以上の府民の方を対象に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、バドミントン軽スポーツなど様々なスポーツを楽しんでいただくためのプログラムです。



事業名	シニアスポーツデー	障害者スポーツのつどい
対象	中学生以上の方	
期日	11月10日(日) ※基本は第2日曜日です。	
時間	10:00~11:30	14:00~16:00
申込方法	島津アリーナ京都(京都府立体育館)へ来館・電話又はQRコードからお申し込みください。 電話: 075-462-9191	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタッフとともに会場の設営や、参加者とともにスポーツを楽しんでいただきます。</li> <li>・ミーティングで活動の振り返りなどを行います。</li> </ul>	
備考	ご参加いただく際、トレーニングウェア、室内用運動靴をご準備ください。	

## 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
スポーツを楽しむ日	300円	10/19(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。
シニアスポーツデー	200円	10/13(日)	10:00~11:30	9:15~	60歳以上の方	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)
障害者スポーツのつどい	無料		14:00~16:00	13:45~	障害者とその家族、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を体験。
いきいきスポーツサークル	300円	10/23(水)	9:30~11:30	9:00~	18歳以上の方 (高校生不可)	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				

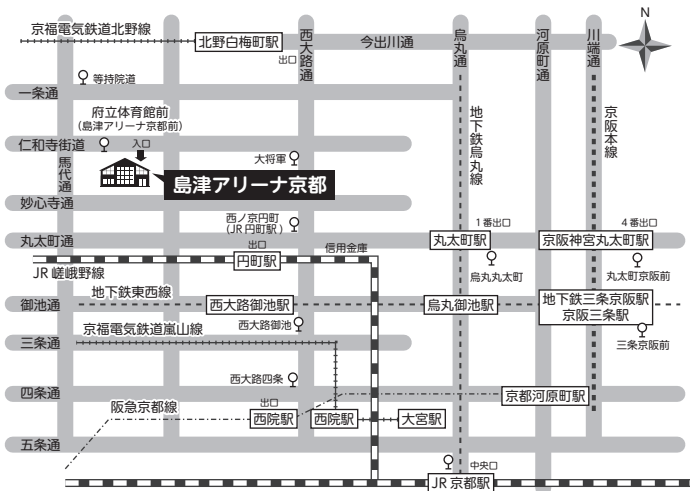
※駐車場については、外壁・屋上防水工事に伴い駐車スペースが半減していますので、来館の際は公共交通機関をご利用ください。

日	曜	10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	火	Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・SST			
2	水	休館日					
3	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	○	ET・SA・ST			
4	金		○	FP・ST			
5	土	B.LEAGUE 公式試合	×		×	×	×
6	日	B.LEAGUE 公式試合	×		×	×	×
7	月	Sリーグバレーボール大会	○	ST・FY			
8	火	館登録卓球協議会(昼) 後期リーグ戦	○	ET・SA・SST			
9	水	休館日					
10	木	全日本学生バドミントン選手権大会	○	ET・SA・ST			
11	金	全日本学生バドミントン選手権大会	○	FP・ST			
12	土	全日本学生バドミントン選手権大会	○				
13	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 京都民医連共済会連絡会スポーツ交流会	○				
14	月	全日本学生バドミントン選手権大会	○	ST・FY			
15	火	全日本学生バドミントン選手権大会	○	ET・SA・SST			
16	水	全日本学生バドミントン選手権大会	○				
17	木	NHK 京都放送局杯大会 バレーボール大会 館登録バレーボール協議会(夜) 後期リーグ戦	○	ET・SA・ST			
18	金	京都レディース若葉卓球大会(団体リーグ)	○	FP・ST			
19	土	スポーツを楽しむ日	○				
20	日	京都府高等学校総合文化祭吹奏楽部門マーチングバンドの部	○				
21	月	京私幼 PTA 連合会バレーボール大会	○	ST・FY			
22	火	京都府ママさんバレーボール連盟 秋季リーグ戦 Dクラス	○	ET・SA・SST			
23	水	いきいきスポーツサークル Sリーグバレーボール大会	○				
24	木	全日本社会人卓球選手権大会	○	ET・SA・ST			
25	金	全日本社会人卓球選手権大会	○	FP・ST			
26	土	全日本社会人卓球選手権大会	○				
27	日	全日本社会人卓球選手権大会	○				
28	月	NHK 京都放送局杯大会 バレーボール大会 Sリーグバレーボール大会	○	ST・FY			
29	火	中京区保育園合同こども大会	○	ET・SA・SST			
30	水	休館日					
31	木		○	ET・SA・ST			

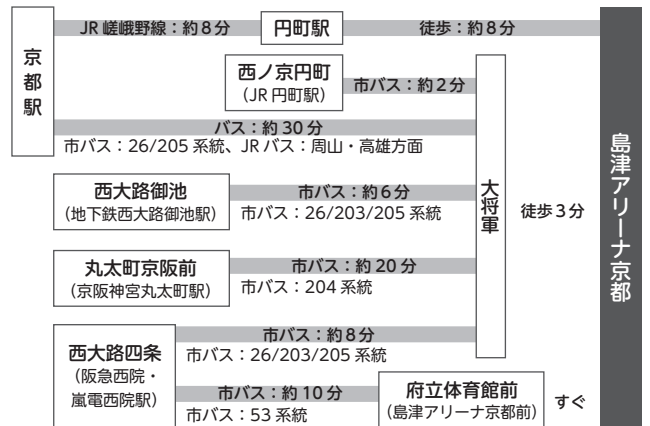
ST : スマイルトレーニング      FY : フィットネスヨガ体操  
 健康体操 ET : イージートレーニング      FP : フィットネスピラティス  
 SST : すっきりすこやか体操      SA : シェイプアップエアロ

9月17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。