

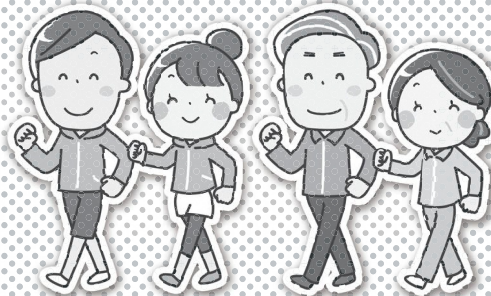
体育館ガイド

島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2024
12月号

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

ホームページはこちら



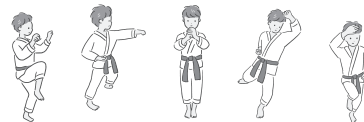
★生涯スポーツ講習会★



開催日時 令和6年12月15日(日) 14:00～16:00 第3会議室

内容 スポーツやトレーニングをより一層楽しく安全に、また効果的に実践するための方法等を紹介し、生涯スポーツ・トレーニングに携わる方への資質向上を図る。

講師 高橋佳三氏 (びわこ成蹊スポーツ大学教授)



テーマ 「古武術の動きを通して身体の姿勢や動きを体験！」

受講料: 1,020円

定員: 20名(18歳以上)

※申し込み受け付けは随時行い、定員になり次第締め切りとします。

申込方法: 次のいずれかの方法

○右記二次元コードから申し込み。○電話にて申し込み。○来館して申し込み。(事務室受付)

※いずれも、住所・氏名・年齢・連絡先をお知らせください。

申込期限: 令和6年12月8日(日)

問合せ先: 島津アリーナ京都(京都府立体育館)

〒603-8334 京都市北区大將軍鷹司町 TEL 075-462-9191



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	12/7(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。
シニアスポーツデー	200円	12/8(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	12/18(水) 12/25(水)	9:30～11:30	9:00～		18歳 (高校生を除く) 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。
			木	14:00～15:15			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。
			金	10:45～12:00			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。
			月	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。
			金	9:30～10:30			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。
			火	10:45～11:45			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。
火	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。

12月のおもな行事

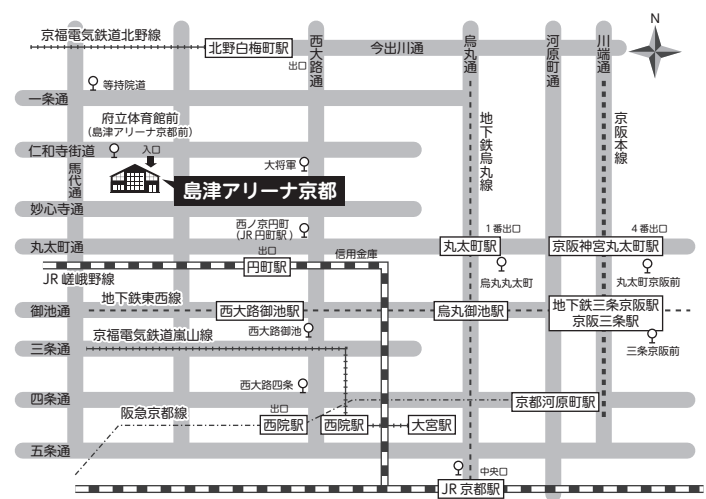
Monthly Schedule

日	曜	12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	日	中京バレーボール交流大会「タナケンカップ」 6人制バレーボール大会（スポーツパーク）	○				
2	月	左京南支部 PTA バレーボール交歓会	○	ST・FY			
3	火	Sリーグバレーボール大会 F.F. クイーンズリーグ（卓球）	○	ET・SA・SST			
4	水	休館日					
5	木	館登録バレーボール協議会（夜の部）後期リーグ戦 中京区小学校 PTA バレーボール交歓会 Sリーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
6	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
7	土	スポーツを楽しむ日	○				
8	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい 全国ホープス選抜京都府予選、東アジアホープス国内予選京都府選考会（卓球）	○				
9	月	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	○	ST・FY			
10	火	Sリーグバレーボール大会 新日本スポーツ連盟卓球大会	○	ET・SA・SST			
11	水	休館日					
12	木	New リーグバレーボール大会	○	ET・SA・ST			
13	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
14	土	京都府ヤングクラブ近畿大会京都府予選会出場決定戦（バレーボール）	○				
15	日	京都府マスターズ綱引交流大会 全国中学選抜卓球大会京都府予選 生涯スポーツ講習会	○				
16	月	京都オープンレディースベストカップルリーグ卓球大会（ダブルス）	○	ST・FY			
17	火	館登録バレーボール協議会（昼の部）後期リーグ戦	○	ET・SA・SST			
18	水	いきいきスポーツサークル	○				
19	木	京の子どもダイヤモンドプロジェクト「京どきっず」育成プログラム	○	ET・SA・ST			
20	金	新日本スポーツ連盟卓球大会	○	FP・ST			
21	土	U-15 近畿ジュニアバスケットボール選手権	○				
22	日	Winter Marching Party in KYOTO					
23	月	京都市立高等学校バトミントン・リーグ戦大会（個人戦）	○	ST・FY			
24	火		○	ET・SA・SST			
25	水	いきいきスポーツサークル	○				
26	木	ALL DAY MATCH	○	ET・SA・ST			
27	金	ALL DAY MATCH	○	FP・ST			
28	土	ALL DAY MATCH	○				
29	日	休館日					
30	月	休館日					
31	火	休館日					

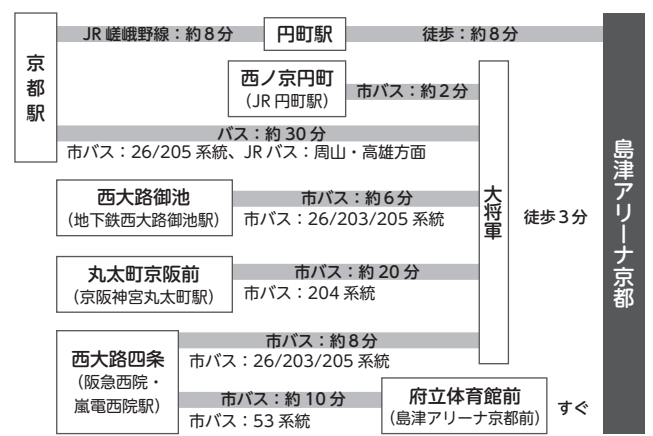
健康体操 ST :スマイルトレーニング FY:フィットネスヨガ体操
ET :イーリートレーニング FP:フィットネスピラティス
SST :すっきりすこやか体操 SA:シェイプアップエアロ

11月7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。