

体育館ガイド

2026
月号

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

ホームページはこちら



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)



生涯スポーツ講習会

令和8年 3月28日 (土)
14:00～16:00 南ホワイエ

講師 坂野 晴男 氏 (第1～35回 全国車いす駅伝京都府選手団 監督)
中村 芳道 氏 (京都障害者スポーツ振興会事務局長)

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
方法やニュースポーツ、障害者スポーツ
等を紹介し、生涯スポーツやトレーニ
ングに携わる方への資質向上、各種スポー
ツの普及を図る。

問合せ先

島津アリーナ京都 (京都府立体育館)
〒603-8334 京都市北区大将軍鷹司町
TEL : 075-462-9191



内 容

「車いすスラロームとボッチャ体験」

受 講 料

1,160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。

●電話または、来館して申し込み。(別紙参加申込書にて事務所提出)

※いずれも、住所・氏名・年齢・連絡先をお知らせください。

申込期間

令和8年3月1日 (日)～3月21日 (土)



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	340円	2/7(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	220円		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	2/8(日)	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	340円	2/18(水) 2/25(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
スマイルトレーニング	340円	毎 週	月 木 金	9:15～10:30 14:00～15:15 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 木	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。
イージートレーニング			火 木	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。

※2月1日 (日) は有料事業のため、トレーニングルームは休業になります。

日	曜	2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	バドミントンS／Jリーグ京都大会	×		×	×	×
2	月		○	ST・FY			
3	火	FFリーグ卓球大会 館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST			
4	水	休館日					
5	木	スポーツ教室II 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			
6	金	新日本スポーツ連盟卓球大会 上京・中京幼稚園卒園杯バレー ボール大会	○	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 ダンスギャラクシー京都（ダンス競技）	○				
9	月	FFリーグ卓球大会	○	ST・FY			
10	火	館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST			
11	水	休館日					
12	木	スポーツ教室II	○	ET・SA・ST			
13	金	Newリーグ バレーボール大会	○	FP・ST			
14	土	京都府高体連バドミントン合同交流大会	○				
15	日	京都府高体連バドミントン合同交流大会	○				
16	月		○	ST・FY			
17	火	館登録テニス協議会（夜の部）ステップアップセミナー	○	ET・SA・SST			
18	水	いきいきスポーツサークル	○				
19	木	スポーツ教室II	○	ET・SA・ST			
20	金		○	FP・ST			
21	土	全日本社会人バスケットボール選手権大会	○				
22	日	全日本社会人バスケットボール選手権大会	○				
23	月	Party Partyバドミントン交流会 館登録卓球協議会昼夜交流戦	○	ST・FY			
24	火	京都レディース卓球大会（2人団体）	○	ET・SA・SST			
25	水	いきいきスポーツサークル	○				
26	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			
27	金		○	FP・ST			
28	土		○				

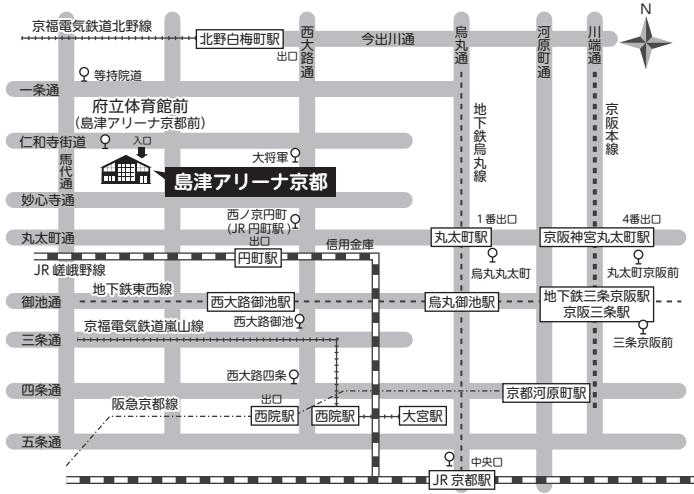
健康体操

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

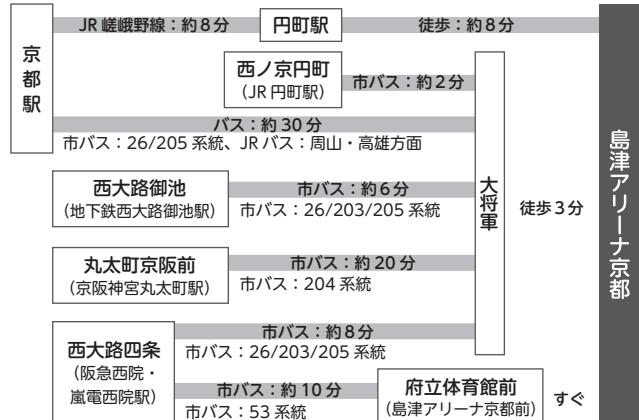
1月4日現在の情報です。

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 京都市北区大将軍鷹司町
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。