

体育館ガイド



島津アリーナ京都
(京都府立体育館)

2026
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くださる「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	60歳以上	障害者及び介助者
期 日	11月8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)へ電話でお申し込みください。 電話：075-462-9191	
内 容	・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。 ・ミーティングで活動の振り返りなどを行います。	
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	340円	10/10(土)	9:30～12:30 13:00～16:00 17:00～20:00	9:30～13:00 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	10/11(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	340円	10/21(水) 10/28(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	340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。
スマイルトレーニング	340円	毎週	火 9:15～10:30	当日受付	15歳以上の方(中学生不可)	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。
フィットネスヨガ体操			木 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。
フィットネスピラティス			金 10:45～12:00			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。
シェイプアップエアロ			月 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。
イーリートレーニング			火 9:15～10:30			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。
すっきりすこやか体操			木 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。

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	木	京都トヨペット杯京都府レディースバドミントン秋季リーグ戦 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			
2	金		○	FP・ST			
3	土	全日本卓球選手権大会ダブルスの部京都府予選 東アジアホープス日本代表選考会・大阪オープン京都府予選（卓球）	○				
4	日	全日本卓球選手権大会一般シングルの部京都府予選 全国ホープス選抜卓球大会京都府予選	○				
5	月		○	ST・FY			
6	火	体力テスト	○	ET・SA・SST			
7	水	休館日					
8	木	京都府ママさんバレーボール連盟秋季リーグ戦Cクラス	○	ET・SA・ST			
9	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
10	土	スポーツを楽しむ日	○				
11	日	シニアスポーツデー、障害者スポーツのつどい ダンシングギャラクシー京都	○				
12	月	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	○	ST・FY			
13	火	館登録卓球協議会（昼）後期リーグ戦	○	ET・SA・SST			
14	水	休館日					
15	木	京都バレーボール同好会バレーボール大会	○	ET・SA・ST			
16	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル 館登録バレーボール協議会（夜）リーグ戦	○	FP・ST			
17	土	京都府専修学校各種学校体育大会	○				
18	日	京都スポーツ祭典バドミントン大会	○				
19	月		○	ST・FY			
20	火	京私幼PTA連合会バレーボール大会	○	ET・SA・SST			
21	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	○				
22	木		○	ET・SA・ST			
23	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
24	土	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 全日本チアダンス選手権大会 全日本学生チアダンス選手権大会 関西予選大会					
25	日	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 全日本チアダンス選手権大会 全日本学生チアダンス選手権大会 関西予選大会					
26	月	京都バレーボール同好会バレーボール大会	○	ST・FY			
27	火		○	ET・SA・SST			
28	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	○				
29	木	バタフライ近畿ブロックレディース卓球大会	○	ET・SA・ST			
30	金	スポーツ教室Ⅰ、きっずスポーツサークル	○	FP・ST			
31	土	全国高等学校バスケットボール選手権大会京都府予選決勝リーグ	○				

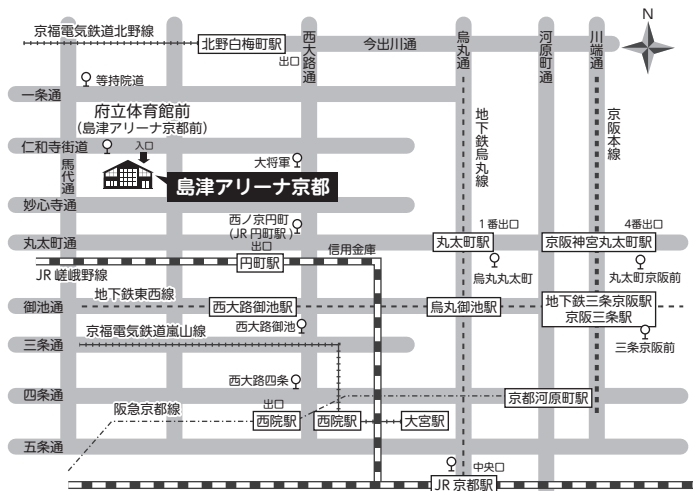
健康体操

ST：スマイルトレーニング
ET：イーリートレーニング
SST：すっきりすこやか体操

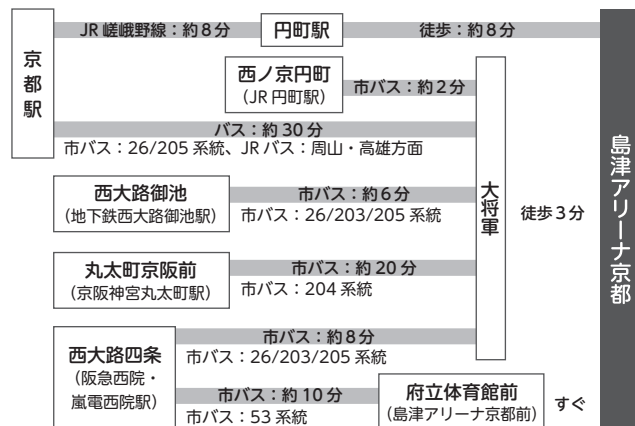
FY：フィットネスヨガ体操
FP：フィットネスピラティス
SA：シェイプアップエアロ

9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。