

ダッシュ!

座学で
身に付けよう!

スポーツ栄養講座



運動効果を高める食事や、からだづくりのための栄養摂取方法とは?
トップアスリートが実践している健康のための食事の摂り方をお教えします。



日時 平成29年7月21日(金) 18:30~20:00

会場 京都市市民スポーツ会館 会議室 (西京極総合運動公園内)

講師 たけだ さとこ 武田 哲子氏 (びわこ成蹊スポーツ大学 准教授)

〈資格〉 体育科学博士、管理栄養士
〈スポーツ指導歴〉 日本セーリング連盟管理栄養士 (2012年ロンドン五輪、2016年リオ五輪 帯同)
・滋賀レイクスターズ 栄養アドバイザー



参加対象 指導者、スポーツをする中学生・高校生の子どもをもつ保護者、その他一般市民

定員 60名(抽選) 参加費 無料 持ち物 筆記用具

申込方法 ①ホームページ申込フォームから
②郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を
明記の上、メール又はハガキ、FAXからのお申込み

申込締切 平成29年7月7日(金) 必着
※申込終了後、厳正な抽選の上、抽選結果をメール又は郵送にてお送りいたします。

お申込み
お問合せ 公益財団法人京都市体育協会「スポーツ栄養講座」係
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地
TEL:075-315-4581 FAX:075-315-4521
Email:dash@kyoto-sports.or.jp



発行・編集 市民のみなさまの健康とスポーツの場をサポートします。



公益財団法人 京都市体育協会

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町32番地市民スポーツ会館内
E-mail:dash@kyoto-sports.or.jp
U R L : http://www.kyoto-sports.or.jp/

京都市体育協会

検索

市民スポーツ会館 総合受付 TEL:075-313-9131 FAX:075-313-9191



この印刷物が不要になれば、「雑がみ」として古紙回収へ!



facebook 更新中!

いいね!



京都アクアリーナからのお知らせ

アクアリーナ ミスノCUP 2017開催!

京都アクアリーナ主催の水泳記録会を開催します。50m完泳できる小学生以上の方なら、どなたでもエントリー可能です。日頃の練習成果を試してみませんか?

日程 平成29年8月27日(日)

種目 自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ各50m、100m、200m、自由形板キック50m、自由形400m、個人メドレー200m、メドレーリレー4x50m、フリーリレー4x50m など

参加費 1人1種目1,000円、2種目1,500円

申込方法など詳しくはHPをご確認ください。

星奈津美さんもやって来ます!

アクアリーナ15周年イベント!!

京都アクアリーナは、7月に開館15周年を迎えます。皆様の日頃のご愛顧に感謝して、様々なイベントを実施いたします。

日程 平成29年7月16日(日) 10時~16時

体力測定ブース 自分の体力年齢を測ってみませんか?

レッスン 初心者エアロピクスや簡単ヨガなど初めての方でも気軽にご参加いただけます

その他 15周年記念品の販売や、スタンプラリーなど詳しくはHPをご確認ください。

栄養学講座 ジュニアスポーツにおける栄養学講座です。親子で参加いただけます!

姿勢チェックブース 自分の姿勢をチェック、正しい姿勢とは!?

※イベントの内容は変更される場合がございます



夏休み 短期水泳教室 受講生募集!

今年の夏休みも、こどもスイミング教室を開催します。幼児や小学生を対象とした短期クラスです。日程や申込方法など詳しくはHPをご確認ください。

お申込み・お問合せ 京都アクアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地 TEL:075-315-4800 (受付時間: 9:00~21:00)

休館日: 火曜日(祝日の場合は翌平日) ※7、8月は無休 <http://www.kyoto-aquarena.com/>

途中受講可能です。

初めての方もお気軽にご参加ください。

スポーツ教室参加者募集!!

火曜日
(全6回)

市民ハンドボール教室

初心者・経験者問わず、楽しみながら行います!!

日時 8月29日、9月5日、12日、19日、26日、10月3日 18:30~20:30

場所 島津アリーナ京都 第2競技場 **定員** 40名(先着順)

対象 中学生以上※中学生は必ず保護者同伴 **持ち物** 体育館シューズ

料金 4,000円(中・高校生は3,500円)

募集期間 平成29年7月1日(土)~31日(月)

申込方法 TELまたはメール

必要事項 郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、ハンドボール経験の有無

お申込み・お問合せ 京都市ハンドボール協会

TEL: 090-8650-3845 (担当:塩見)

Mail: sa_guts_fc_324@zeus.eonet.ne.jp

金曜日
(全4回)

かんたん太極拳

ゆったりとした動きで、バランス感覚を養いながら気持ちよく健康増進しましょう。ぜひ体験してください!

日時 9月8日、15日、22日、29日 10:00~12:00

場所 武道センター 補助競技場

定員 25名(先着順)

料金 3,000円 **持ち物** 上履きシューズ

募集期間 平成29年8月1日(火)~31日(木)

お申込み・お問合せ

武道センター TEL: 075-751-1255

登山講習会「山で遭難しないために...!!」

遭難しない知識や技術を身に付けよう。

日時 7月9日(日) 10:00~16:00

場所 わら天神バス停 集合(西大路通り 金閣寺道1つ南)

※雨天時は体育館に移動して実施。

定員 20名(先着順) **料金** 1,000円

持ち物 コンパス、雨具、携帯電話、昼食、帽子、虫よけ、三角巾

内容 ①登山届 ②スマホのアプリを使う ③ツェルトとは? ④応急手当、他

募集締切日 7月3日(月)



お申込み・お問合せ 京都府山岳連盟

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70京都市スポーツセンター内
TEL: 090-2355-2551 FAX: 075-692-3490 Mail: info@kyoto-gakuren.jp

【第16回京都市民総合体育大会 陸上競技の部】

日程 平成29年9月3日(日) **集合時間** 9:00 **競技開始時間** 10:00

場所 西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場

種目 100m、3000m、走幅跳、砲丸投 **参加料** 500円/人

内容 一般男子(18~34歳)、成年男子(35~49歳)
成年女子(18~49歳)、マスターズの部(男女共50歳以上)

参加対象 京都市在住か京都市に在勤・在学の18歳以上

定員 なし(1人1種目のみ) **申込方法** 郵送(※返信用封筒同封)

申込期間 平成29年7月1日(土)~平成29年8月7日(月)

申込必要事項 出場種目、郵便番号、住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号

お申込み・お問合せ

京都陸上競技協会

〒615-0872 京都市右京区西京極南衣手町57-2

TEL: 075-322-5500(平日10:00~16:00)

7月1日
から

西京極総合運動公園園路に 屋外バスケットゴール(2基)が誕生します!

どなたでも気軽にシュート練習や3on3などをお楽しみいただけます。

除幕式・セレモニーイベント

平成29年7月1日(土)
午前10時から11時まで(予定)

フリースロー 当日参加OK!
チャンピオン大会開催!

- 対象/中学生以上
- 申込/事前申込は不要です。
当日、午前10時までに
会場にお越しください。



プロバスケットボールチーム
京都ハンナリーズ
伊藤 達哉選手が
来場します!



© KyotoHannaryz/B-league

大相撲京都場所

平成29年 秋巡業

日時 平成29年 10月15日(日)
8:00~15:00

場所 島津アリーナ京都 (京都府立体育館)

7月6日(木) 10:00より 販売開始!

チケットぴあにて販売 ※チケットの購入には、チケット代金の他に別途手数料が必要となります。
※購入後の変更・キャンセルはできません。

Pコード: 835-912

電話 0570-07-8833

オペレーター対応(※10:00~18:00)

- 店頭 全国のセブンイレブン...店内のマルチコピー機にて販売(24時間)
- 全国のサークルK・サンクス...店内のKステーションにて販売(5:30~26:00)
- 全国のチケットぴあ店舗...店舗により営業時間は異なります。

ネット [チケットぴあ] <http://w.pia.jp/t/sumo-kyoto/>
[チケット大相撲] <http://sumo.pia.jp/>

席種・料金等に関しましては、ホームページをご覧ください。



[ポスター・チラシをご入用の方は、ご連絡ください。]

お問合せ 主催: 大相撲京都場所実行委員会

〒604-0864 京都市中京区両替町通竹屋町下ル松竹町131番地(京都商工会議所ビル北側)
TEL: 075-211-7622 (平日10:00~17:00) HP: <http://oozumou-kyotobasho.com/>

2017年7月大会情報

ハンナリーズアリーナ

〒615-0864 京都府京都市右京区西京極新明町1

日	時間	内容
1日(土)	9:00~17:00	右京保育園 春のスポーツ大会 バレーボール (右京保育園園長会)
2日(日)	9:00~17:00	西京区民バレーボール・ソフトバレー祭 (西京区体育振興会連合会)
8日(土)	9:00~21:00	バーモントカップ 第27回全日本少年フットサル京都府大会 (京都府サッカー協会)
9日(日)	9:00~21:00	天皇杯・皇后杯 全日本バレーボール選手権大会京都府予選会 (京都府バレーボール協会)
15日(土)	9:00~21:00	京都府総合個人選手権大会・第15回京都府シニア選手権大会 (京都府バドミントン協会)
16日(日)	9:00~16:00	右京区女子バレーボール大会 (右京区体育振興会連合会)
17日(月・祝)	8:00~17:00	京都市バレーボールスポーツ少年団夏季本部長杯大会 (京都市スポーツ少年団)
21日(金)~22日(土)	8:00~21:00	京都市中学校夏季選手権大会 バスケットボール競技の部(京都市中体連バスケットボール専門部)
23日(日)	8:00~17:00	京都市中学校選手権大会 卓球個人の部(全市決勝) (京都市教育委員会)
24日(月)	8:00~17:00	京都市中学校夏季選手権大会 バスケットボール競技の部(京都市中体連バスケットボール専門部)
25日(火)	9:00~17:00	京都市中学校選手権総合体育大会バレーボールの部(京都市中体連バレーボール専門部)
26日(水)	8:00~21:00	第32回京都市中学生ダブルス大会 (京都卓球協会)
29日(土)~30日(日)	8:00~17:00	第36回京都ミニバスケットボール少年団選手権大会 (京都市スポーツ少年団)
31日(月)	9:00~21:00	2017全京都小学生バレーボール大会 (京都府バレーボール協会)

西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場

〒615-0864 京都府京都市右京区西京極新明町29
 [主]…陸上競技場兼球技場 [補]…補助競技場

日	時間	競技場	内容
1日(土)	18:00キックオフ	[主]	有料 2017明治安田生命J2リーグ 第21節 京都サンガF.C. vs ザスパクサツ群馬
	9:00~12:00	[補]	京都陸協ジュニア研修会 (京都陸上競技協会)
2日(日)	8:30~17:00	[主]	2017年度 第46回関西学生サッカー選手権大会 (関西学生サッカー連盟)
	9:00~17:00	[補]	第52回京都フットボールリーグ2017 (京都府サッカー協会)
8日(土)~9日(日)	7:00~17:00	[主][補]	第71回京都市中学校選手権総合体育大会 陸上競技の部 (京都陸上競技協会)
12日(水)	19:00キックオフ	[主]	有料 第97回天皇杯全日本サッカー選手権大会 3回戦 ※6/21 2回戦の結果次第
15日(土)~16日(日)	9:00~17:00	[主][補]	第72回京都陸上競技選手権大会 (京都陸上競技協会)
17日(月・祝)	9:00~17:00	[主]	第13回京都女子サッカー選手権大会 兼 第39回皇后杯全日本女子サッカー選手権大会京都府大会 決勝 (京都府サッカー協会)
		[補]	第52回京都フットボールリーグ2017 (京都府サッカー協会)
21日(金)	9:00~16:30	[補]	第3回京都市中学校 研修記録会 (京都市中体連 陸上競技専門部)
22日(土)	18:00キックオフ	[主]	有料 2017明治安田生命J2リーグ 第24節 京都サンガF.C. vs 名古屋グランパス
	9:00~12:00	[補]	京都陸協ジュニア研修会 (京都陸上競技協会)
23日(日)	10:00~17:00	[主][補]	第14回京都府小学生クラブ対抗陸上競技大会 (京都陸上競技協会)
27日(木)~28日(金)	9:00~17:00	[主][補]	第70回京都府中学校総合体育大会 陸上競技の部 (京都府中体連陸上競技専門部)
29日(土)	9:00~17:00	[補]	第53回全国社会人サッカー選手権関西大会 (京都府サッカー協会)
30日(日)	9:00~17:00	[補]	第52回京都フットボールリーグ2017 (京都府サッカー協会)

補 一般開放日 7:00~21:00 利用料金/一般(高校生以上)200円 中学生以下100円

3日(月)~6日(木)、10日(月)~14日(金)、
18日(火)~20日(木)、24日(月)

月曜日~金曜日まで、陸上競技場兼球技場のスタジオで行っております

卓球スタジオ ダッシュ お問い合わせ/TEL:075-315-4583

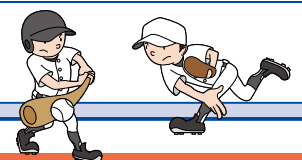
7月休講日 12日(水)、17日(月・祝)、26日(水)~28日(金)

開館時間 (月・火)10:00~18:00 (水・金)10:00~21:00 (木)10:00~20:00

わかさスタジアム京都

〒615-0864 京都府京都市右京区西京極新明町29

日	時間	内容
1日(土)	18:30プレイボール	有料 日本女子プロ野球リーグ 2017ヴィクトリアシリーズ 京都フローラ vs 埼玉アストライア (日本女子プロ野球機構)
8日(土) ~31日(月)	7:00~21:00	有料 第99回全国高等学校野球選手権京都大会 (京都府高等学校野球連盟)



※大会情報はやむなく変更される場合がありますので、予めご了承ください。

宝が池公園球技場

〒606-0923 京都府京都市左京区松ヶ崎東池ノ内町

日	時間	内容
1日(土)	8:00~18:00	高円宮杯U-15 サッカーリーグ2017京都 (京都府サッカー協会)
2日(日)、8日(土)	9:00~17:00	高円宮杯U-18 サッカーリーグ2017 京都トップリーグ (京都府サッカー協会)
9日(日)	9:00~17:00	第52回京都フットボールリーグ2017 (京都府サッカー協会)
15日(土)	8:00~17:00	2017関西U-13ヤマトタケルリーグ 高円宮杯U-15サッカーリーグ2017関西 サンライズリーグ (京都府サッカー協会)
16日(日)	9:00~17:00	関西女子サッカーリーグ (京都府サッカー協会)
17日(月・祝)	8:30~19:00	関西学生アメリカンフットボールリーグLOTUS BOWL (関西学生アメリカンフットボール連盟)
22日(土)~23日(日)	8:00~18:00	JA共済カップ第37回京都招待少年サッカー大会 (京都府サッカー協会)
29日(土)	9:00~17:00	第24回関西クラブチームラクロスリーグ戦 (日本ラクロス協会)
30日(日)	9:00~17:00	第52回京都フットボールリーグ2017 (京都府サッカー協会)

京都市武道センター

〒606-8323 京都府京都市左京区聖護院円頓美町46-2

主…主競技場 補…補助競技場

	日	時間	競技場	内容
主競技場 補助競技場	2日(日)	9:00~17:00	主 補	京都府女子剣道選手権大会 (京都府剣道連盟)
	9日(日)	9:00~14:00	主	平成29年度 左京区民ソフトバレーボール祭 (左京区体育振興会連合会)
	17日(月・祝)	9:00~17:00	主 補	第1回剣道定例段位審査会 (京都府剣道連盟)
	22日(土)	9:00~17:00	主 補	京都市中学校夏季柔道選手権大会 (京都市中体連柔道専門部)
	23日(日)		主 補	
	28日(金)	9:00~17:00	主 補	京都府中学校総合体育大会 剣道競技 (京都市剣道協会)
	29日(土)	9:00~21:00	主	第70回京都府中学校総合体育大会 柔道競技 (京都府中体連柔道専門部)
	30日(日)	9:00~17:00		
旧武徳殿	16日(日)	9:00~17:00		洛東地区剣道錬成大会 (京都市剣道協会)
	17日(月・祝)	9:00~17:00		夏季市合気道研修会 (京都市合気道連盟)
	21日(金)	18:30~20:00		京都近江合気会 特別研鑽会 (京都近江合気会)
	22日(土)	10:00~16:00		
	23日(日)	9:30~11:30		
29日(土)	9:00~12:00		京都市学童夏季合同錬成大会 (京都市小学校学童柔道研究会)	
相撲場	9日(日)	9:00~17:00		第72回国民体育大会 京都府選考会 相撲競技 (京都府相撲連盟)
	23日(日)	9:00~17:00		京都市中学校夏季総合体育大会 (京都府相撲連盟)
	26日(水)	9:00~17:00		第70回京都府中学校総合体育大会 (京都府相撲連盟)

横大路体育館

〒612-8263 京都府京都市伏見区横大路下ノ坪1

日	時間	内容
1日(土)	9:00~21:00	社会人バスケットボールリーグ (京都府バスケットボール協会)
2日(日)	8:00~21:00	第59回伏見区民男子バレーボール大会 第59回伏見区民女子バレーボール大会 (伏見区体育振興会連合会)
8日(土)	9:00~21:00	社会人バスケットボールリーグ (京都府バスケットボール協会)
9日(日)	8:00~21:00	第59回伏見区民男子バレーボール大会 第59回伏見区民女子バレーボール大会 (伏見区体育振興会連合会)
15日(土)	9:00~21:00	社会人バスケットボールリーグ (京都府バスケットボール協会)
16日(日)	8:00~21:00	第59回伏見区民男子バレーボール大会 第59回伏見区民女子バレーボール大会 (伏見区体育振興会連合会)
17日(月・祝)	9:00~21:00	京都府総合個人選手権大会・第15回京都府シニア選手権大会 (京都府バドミントン協会)
21日(金)	8:00~17:00	京都市中学校夏季選手権大会 バスケットボール競技の部 (京都市中体連バスケットボール専門部)
22日(土)~23日(日)	8:00~17:00	京都市中学校選手権大会 ハンドボール競技 (京都市教育委員会)
24日(月)	8:00~21:00	京都市中学校選手権総合体育大会 バドミントン競技 (京都市中体連バドミントン専門部)
25日(火)	8:00~17:00	
29日(土)~30日(日)	9:00~21:00	社会人バスケットボールリーグ (京都府バスケットボール協会)

ミズノスクール

7月のピックアップ!!

～ダッシュドライバーを使用して、正しい腕の振り方を身に付けよう～ 運動会必勝塾!走り方教室

(シューズ試履き、ダッシュドライバー付き)

日時 7月16日(日)

- ① 幼児クラス 9:15～10:45
- ② 小学生クラス 11:00～12:30

場所 市民スポーツ会館 体育室

募集期間 7月1日(土)～7月15日(土)

定員 各クラス50名(先着)

料金 1,500円/人

お申込み・お問合せ:

市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741

横大路ヨガ教室

日時 7月3日、10日、24日 月曜日
10:00～11:00

場所 横大路体育館
トレーニングルーム

定員 40名(先着)

料金 970円/回(日払い制)

無料体験あり

- ※ 初めて参加される方で、7月日程のどれか1日限定
- ※ 体験は必ずご予約ください。

お申込み・お問合せ:横大路体育館 075-611-9796



健康づくり! 仲間づくり! ウォーキング!!

お問合せ/NPO法人京都府ウォーキング協会
TEL:075-353-6464 FAX:075-352-4600

7月2日(日)

百鬼夜行の通り

- ◆ 集合場所: JR・嵯峨野線二条駅 10時 ◆ 距離: 11キロ
- ◆ 持ち物: 弁当 ◆ 解散場所: 鴨川河川敷 14時30分頃
- ◆ 参加費: 500円(中学生以下は無料)



コース 大將軍八神社～大將軍商店街(つくもかみ夜行)～北野天満宮つちぐも塚～上七軒～湯たかさん茶くれん寺～智恵光院～晴明神社～一条戻り橋～一条通り～京都御苑～相国寺～鴨川河川敷

7月17日(月・祝)

祇園祭前祭観賞ウォーク

- ◆ 集合場所: JR・京都線京都駅中央口駅前広場(東側) 9時
- ◆ 距離: 10キロ ◆ 持ち物: 弁当 ◆ 解散場所: JR・京都駅14時30分頃
- ◆ 参加費: 300円(中学生以下は無料)



コース JR・京都駅～鴨川河川敷～京都市役所前(祇園祭巡行観賞)～JR・京都駅

医療法人 同仁会(社団)
京都九条病院
<http://www.dojinkai.com>



スポーツ団体 利用歓迎!!

西京極での宿泊・合宿は
エステイト東久 西京極

TEL:075-323-2111
<http://ns.estatetokyu.com>



学校法人 大和学園

2018年4月
新キャンパス開設予定



公益財団法人京都市体育協会

賛助会員募集中

京都市体育協会では京都のスポーツを将来にわたって応援していただける団体・法人、個人のみなさまを賛助会員として募集しています。みなさまからご寄附いただいた賛助会員の年会費は、京都のスポーツの普及・振興を目的とした事業に使用させていただきます。

会費

法人・団体/1口10,000円から 個人/1口5,000円から

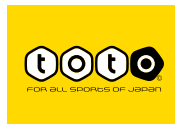
お申込み・詳細 (公財)京都市体育協会賛助会員担当

TEL:075-315-4561

http://www.kyoto-sports.or.jp/support_sports/membership/



スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

西京極総合運動公園へは公共交通機関を利用すると便利です!!

