

# ダッシュ!

2019年度スポーツ講座



## スロージョギング講座

高齢者や運動経験の少ない人、新しい挑戦をしてみたい人を対象に、美容や体づくり注目されるスロージョギングの理論をわかりやすく説明します。歩く速度か、それより遅いペースで行い、無理をせず「頑張らない」、自分に合った適切な運動強度で行います。キツすぎず、継続しやすいスロージョギングをはじめてみませんか?



座学 40分 「にこにこペース」の秘けつ

実践 50分

- スロージョギングをマスターしよう。
- ケガをしない続けられる走り方。
- 自分自身の「にこにこペース」を測定してみよう。

参加料 無料 持ち物 体育館シューズ

定員 50名 (応募者多数の場合、抽選)

申込締切 2019年6月13日 (木)

申込方法 ①ホームページ  
申込みフォーム



②FAX ※氏名(ふりがな)、〒住所、年齢、性別、  
電話番号、本講座を何で知ったかを明記

日時 2019年6月27日 (木)  
18:00~19:30

会場 京都市市民スポーツ会館  
(京都市右京区西京極新明町32 西京極総合運動公園内)

講師 おの りゅう  
小野 隆氏  
日本スロージョギング協会  
アドバンスインストラクター



お申込み・お問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会  
「スロージョギング講座」係  
〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1番地  
TEL:075-315-4581 FAX:075-313-6043  
Email: dash@kyoto-sports.or.jp

【主催】公益財団法人京都市スポーツ協会  
【共催】京都市【後援】京都新聞、KBS京都

# 第18回 京都市民総合体育大会

## ペタンク競技の部

**日程** 7月7日(日)

**申込期間** 5月10日(月)～6月17日(月) 午前中

**集合時間** 8:00 **競技時間** 8:45～17:30

**申込方法** 郵送、FAX

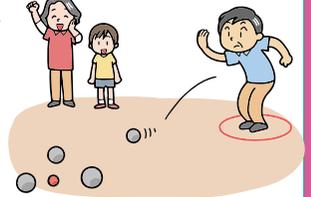
**場所** 京都御苑 富小路グラウンド

**申込必要事項** 〒住所、氏名(ふりがな)、  
年齢、性別、生年月日、  
TEL、FAX、  
チーム名

**参加対象** 京都市内に在住か、  
在勤・在学の10歳以上

**内容** ダブルス  
※未成年2人のチームは不可

**参加料** 2,500円/チーム



**お申込み・お問合せ** 京都市ペタンク・ブール連盟  
(担当:高岸)

〒610-1123 京都市西京区大原野上里南ノ町349-1  
TEL:090-2015-1903 FAX:075-332-4560

## 健康づくり! 仲間づくり! ウオーキング!!



**6/16 (日)** シリーズ③昭和を歩く  
「京都空襲跡と  
原爆投下予定地」(自由歩行)

- ◆ 集合場所: 梅尾公園 8:45  
(最寄: JR・嵯峨野線 二条駅)
- ◆ 距離: 15km
- ◆ 解散場所: JR・梅小路京都西駅14:30頃
- ◆ 参加費: 500円(中学生以下は無料)

### コース

梅尾公園(JR・二条駅)～二条城前広場～西陣空襲跡碑(山中油店)～京都御苑～京都大学総合博物館(原子爆弾の研究)～岡崎公園～東山馬町空襲跡～原爆投下予定地(梅小路公園操車場)～JR・梅小路京都西駅

**6/23 (日)** 紫陽花の  
柳谷観音を訪ねて

- ◆ 集合場所: 桜井駅跡史跡公園 8:45  
(最寄: JR・京都線 島本駅)
- ◆ 距離: 15km
- ◆ 解散場所: JR 長岡京駅 14:30頃
- ◆ 参加費: 500円(中学生以下は無料)

### コース

桜井駅跡史跡公園(JR・島本駅)～若山神社～乗願寺～柳谷観音～長岡天満宮～JR・長岡京駅

**6/8 (土)** 「歩育」さくら近隣公園の  
こども動物園と鏡伝池を  
巡る

- ◆ 集合場所: 京阪・八幡市駅 9:45
- ◆ 距離: 8km
- ◆ 解散場所: 京阪・樟葉駅 13:30頃
- ◆ 参加費: 300円(中学生以下は無料)

### コース

京阪・八幡市駅～さざなみ公園～正法寺～さくら近隣公園～鏡伝池(花しょうぶ)～京阪・樟葉駅

**お問合せ** NPO法人京都府ウオーキング協会 TEL:075-353-6464 FAX:075-352-4600

## スタジオレンタルのご案内

ダンスやヨガ、トレーニング等にご利用いただけるスタジオを好評貸出中!! 皆様のご利用をお待ちしております☆お気軽にお問合せください♪

平日の料金  
値下げしました!



**スタジオダッシュ!**  
(15m×9m 135㎡)

場 所: ハンナリーズアリーナ2階  
利用時間: 8:00～22:00  
利用料金: 平 日: 1,800円/1時間  
土日祝: 2,410円/1時間  
お問合せ: TEL:075-315-3741  
(市民スポーツ会館窓口)



**多目的スタジオ**  
(12m×6m 72㎡)

場 所: 宝が池公園運動施設  
クラブハウス2階  
利用時間: 8:00～21:00  
利用料金: 1,020円/1時間  
お問合せ: TEL:075-712-3300  
(宝が池公園運動施設クラブハウス)

**注意事項** ● CDデッキ等を使用される場合は、各自でお持ちください。● 床面等を傷つけるような器具の使用は禁止します。



# 地域体育館スポーツ教室 7月～9月度 受講者募集!!

6月中ワンコイン  
(500円)で  
体験できます!!  
※初めての方1回のみ

## 東山地域体育館 [申込・問合せ] 075-532-0474

曜日	教室名	時間	定員	回数	受講料(税込)	期間(休講日)	6月日程
火	<b>ハワイアンフラ</b> フラダンスの基本から1曲踊れるまで	9:30～10:30 (60分)	30名	9回	7,920円 (1,080円/1回)	7/2～9/17 (7/30、8/27、9/10)	6/4、6/11 6/18
水	<b>やさしいヨーガ</b> ヨーガ初心者向け運動不足解消、筋力アップに	9:00～10:00 (60分)	30名	12回	8,640円 (1,080円/1回)	7/3～9/25 (8/14)	6/5、6/12 6/19、6/26
木	<b>健康ストレッチ</b> 腰痛、膝痛、肩こり等、毎回テーマを変えて行います。	9:30～10:50 (80分)	40名	12回	9,880円 (1,240円/1回)	7/4～9/26 (8/15)	6/6、6/13 6/20、6/27
	<b>骨盤体操</b> ヨーガのポーズを正しく行い、体幹の強化や体のゆがみを改善します。	19:10～20:30 (80分)	30名	12回	9,880円 (1,240円/1回)	7/4～9/26 (8/15)	6/6、6/13 6/20、6/27
金	<b>かんたんピラティス</b> ピラティスボールを使用し、楽しみながら体幹を鍛えます。	9:00～10:00 (60分)	30名	12回	8,640円 (1,080円/1回)	7/5～9/27 (8/16)	6/7、6/14 6/21、6/28
	<b>リラックスヨーガ</b> 簡単なポーズと深い呼吸でリラックスしながら身体の柔軟性を高めます。	10:00～11:00 (60分)	30名	12回	8,640円 (1,080円/1回)	7/5～9/27 (8/16)	6/7、6/14 6/21、6/28

## 下京地域体育館 [申込・問合せ] 075-351-7510

曜日	教室名	時間	定員	回数	受講料(税込)	期間(休講日)	6月日程
金	<b>はじめよう!セルフメンテナンスヨガ</b> 正しい身体の使い方を覚え、筋力バランスを整えます。	10:30～11:30 (60分)	15名	12回	8,640円 (1,080円/1回)	7/5～9/27 (8/16)	6/7、6/14 6/21、6/28

## 吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

曜日	教室名	時間	定員	回数	受講料(税込)	期間(休講日)	6月日程
水	<b>健康ヨガ</b> ヨガの呼吸法とストレッチを取り入れ心身ともに健康な身体づくりを目指します。	9:30～10:30 (60分)	15名	12回	8,640円 (1,080円/1回)	7/3～9/25 (8/14)	6/5、6/12 6/19、6/26



ホームページからもお申込みができます!

←詳しくはこちらのQRコードから

・受講対象16歳以上



## 吉祥院公園 グラウンドゴルフ 一般開放

毎週月・木曜日

9～12時 (最終受付11時)

16ホールを制限時間内であれば何度でもご利用いただけます。

広～い  
グラウンドで **16**ホール **料金500円**

2019年6月 開催予定 場所: 球技場

3日(月)、6日(木)、10日(月)、13日(木)、  
17日(月)、20日(木)、24日(月)、27日(木)

1 道具をお持ちで無い方にはレンタルもごさいます!

レンタル料金 **500円/1セット**

●クラブ ●ボール ●マーカー

★雨天の場合は中止になることがございます。

★12時からの施設の利用がある場合、12時まで一部撤去作業に入らせていただきますのでご了承願います。

事前申込みは不要。当日、吉祥院公園受付窓口にお越しください。

お問合せ 吉祥院公園 〒601-8380 京都市南区吉祥院新田下ノ向町 TEL:075-691-2814 有料駐車場あり(第1P 38台、第2P 85台)

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。

## ハンナリーズアリーナ

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1

日	時間	大会内容
1日(土)	10:30~19:00	平成31(令和元)年度 第72回全国高等学校総合体育大会 京都府予選 兼 第66回近畿高等学校バスケットボール大会 京都府予選(京都府高体連バスケットボール専門部)
2日(日)	8:00~17:00	第59回南区民バレーボール大会(南区体育振興会連合会)
5日(水)	8:00~17:00	京都府私立幼稚園西京地区PTAバレーボール大会(京都府私立幼稚園PTA連合会)
7日(金)	9:00~17:00	京都市私立幼稚園下京南地区PTA連合会 バレーボール大会(京都市私立幼稚園下京・南地区PTA連合会)
8日(土)	9:00~22:00	第39回全日本バレーボール小学生大会 京都府大会(京都府バレーボール協会)
9日(日)	8:00~21:00	
15日(土)	9:00~22:00	高校U18リーグ(京都府バスケットボール協会)
16日(日)	8:00~17:00	第18回京都市民総合体育大会・第42回京都府民総体予選会(京都市バレーボール協会)
22日(土)	8:00~22:00	社会人地域リーグ(京都府バスケットボール協会)
23日(日)	8:00~17:00	第65回中京区民バレーボール大会(中京区体育振興会連合会)
26日(水)	13:00~21:00	第41回京都市民間児童福祉施設改善委員会 施設対抗バレーボール大会(京都市民間児童福祉施設改善委員会)
30日(日)	10:00~17:00	「ワールドマスターズゲームズ2021関西」スポーツ体験イベント(WMG京都市実行委員会)

## 西京極総合運動公園 陸上競技場兼球技場

主…陸上競技場兼球技場 補…補助競技場

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	場所	大会内容
1日(土)	7:00~21:00	主補	第72回京都府高等学校陸上競技対校選手権大会 ※補助競技場は17:00まで 兼 第72回全国高等学校陸上競技対校選手権大会 京都府予選会<京都I.H>(京都府高体連陸上競技専門部)
2日(日)	7:00~17:00		
2日(日)	17:30~21:00	主	平成31年度全国高等学校総合体育大会(サッカー競技)京都府予選 決勝(京都府サッカー協会)
8日(土)、9日(日)	7:00~17:00	主補	第73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)
15日(土)	19:00キックオフ	主	<b>有料</b> 2019明治安田生命J2リーグ 第18節 京都サンガF.C. vs FC琉球
16日(日)	8:00~17:00	主	2019プレナスなでしこリーグカップ2部 パニース京都SC vs ASハリマアルビオン(京都府サッカー協会)
	8:00~17:00	補	2019年度 第48回関西中学生サッカー選手権大会 4回戦(京都府サッカー協会)
21日(金)~22日(土)	8:00~21:00	主補	第72回 西日本学生陸上競技対校選手権大会(関西学生陸上競技連盟)
23日(日)	8:00~17:00		
29日(土)	19:00キックオフ	主	<b>有料</b> 2019明治安田生命J2リーグ 第20節 京都サンガF.C. vs 水戸ホーリーホック
30日(日)	8:00~17:00	主補	『日清カップ』第35回全国小学生陸上競技交流会京都府予選会(京都陸上競技協会)
	17:30~21:00	主	第51回全日本大学駅伝対校選手権大会 関西学連出場大学(出場枠3)選考会(関西学生陸上競技連盟)

**補助競技場 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  
4日(火)~5日(水)、10日(月)~14日(金)  
17日(月)~18日(火)、24日(月)~28日(金)

陸上競技場兼球技場内のスタジオで、  
卓球のフリー利用や、各種レッスンを実施しています  
開館時間/ (月・火) 10:00~18:00 (水・金) 10:00~21:00 (木) 10:00~20:00  
**6月休講日 20日(木)、21日(金)**  
お問合せ/TEL:075-315-4583

## 京都アクアリーナ

主…メインプール 補…サブプール 弓…アーチェリー場

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

日	時間	場所	大会内容
1日(土)~2日(日)	9:00~18:00	主	京都選手権水泳競技大会水球 (京都水泳協会)
2日(日)	9:00~18:00	補	A級チャレンジ大会 (京都SC協会)
8日(土)~9日(日)	9:00~18:00	主	京都選手権水泳競技大会 兼 国民体育大会京都府代表選手選考会 (京都水泳協会)
15日(土)~16日(日)	9:00~18:00	主	関西ジュニア選手権水球競技大会 (近畿水泳連盟)
16日(日)	9:00~17:00	弓	第29回京都市長杯アーチェリー競技大会 兼 京都市民総合体育大会アーチェリー競技 (京都市アーチェリー協会)
22日(土)~23日(日)	9:00~18:00	主	第87回京都府高等学校選手権水泳競技大会 兼 近畿高等学校選手権水泳競技大会京都府予選会 (京都水泳協会)
29日(土)~30日(日)	9:00~18:00	主	第70回関西国公立大学選手権水泳競技大会 (関西学生連盟)

## わかさスタジアム京都

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	大会内容
1日(土)~2日(日)、 8日(土)~9日(日)	7:00~17:00	第48回リトルシニア日本選手権関西大会(京都リトルシニア野球協会)
15日(土)、16日(日)	9:00~18:00	第27回全京都大学野球トーナメント大会(ファーストステージ)(市民スポーツ振興室)
21日(金)~23日(日)	7:00~17:00	<b>有料</b> 関西地区大学5リーグオールスター対抗戦(関西六大学野球連盟)
29日(土)	—	<b>有料</b> 2019年度ルートインBCL公式戦 18:00~ オセアン滋賀ユナイテッドBC vs 石川ミリオンスターズ

# 2019年6月 大会情報

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 京都市左京区松ヶ崎東池ノ内町

日	時間	大会内容
1日(土)、2日(日)	8:00~17:00	第70回京都府私立高等学校総合体育大会 ラグビーフットボールの部(京都府ラグビーフットボール協会)
8日(土)	8:00~17:00	高円宮杯 JFA U-18サッカーリーグ2019京都TOPリーグ(京都府サッカー協会)
9日(日)	8:00~17:00	京都府高等学校ラグビーフットボール選手権大会(セブンス)(京都府高体連ラグビー専門部)
15日(土)	9:00~17:00	第54回京都フットボールリーグ2019(京都府サッカー協会)
16日(日)	8:00~17:00	京都クラブリーグ(京都府ラグビーフットボール協会)
22日(土)	8:00~17:00	高円宮杯 JFA U-18サッカーリーグ2019京都TOPリーグ(京都府サッカー協会)
23日(日)	8:00~17:00	2019関西U-13ヤマトタケルリーグ(京都府サッカー協会)
29日(土)	8:00~17:00	小学生タグラグビー大会(京都府ラグビーフットボール協会)
30日(日)	13:00~18:00	<b>有料</b> 関西学生アメリカンフットボール春季大会(関西学生アメリカンフットボール連盟)

## 京都市武道センター

主…主競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿 弓…弓道場 相…相撲場

〒606-8323 京都市左京区聖護院円頓美町46-2

日	時間	場所	大会内容
1日(土)、2日(日)	9:00~17:00	主補	全国高等学校総合体育大会剣道競技 京都府予選(京都府剣道連盟)
1日(土)	9:00~17:00	武	第53回 洛東祭2019(金剛禅総本山少林寺洛東道院)
	13:00~17:00	弓	全国中学生弓道大会 京都府予選会(京都府弓道連盟)
	9:00~17:00	相	全国高等学校総合体育大会 相撲競技 京都府予選(京都市相撲連盟)
2日(日)	9:00~17:00	弓	全国高等学校総合体育大会 弓道競技 個人2次予選会(高体連弓道専門部)
8日(土)	9:00~17:00	主補	京都市体育振興会連合会会長集会ニユーススポーツ大会(市民スポーツ振興室)
9日(日)	9:00~17:00	弓	全国高等学校総合体育大会 弓道競技 団体2次予選会(高体連弓道専門部)
		相	知事杯争奪第31回京都府アマチュア相撲選手権大会 兼 第18回京都市民総合体育大会第30回全国中学生都道府県相撲選手権大会 京都府予選(京都市相撲連盟)
15日(土)	9:00~17:00	主	第68回全国高等学校総合体育大会柔道競技(団体試合)京都府予選(京都府柔道連盟)
		武	全日本都道府県対抗少年優勝大会予選会(京都府剣道連盟)
16日(日)	9:00~17:00	主	第30回京都府少年少女柔道チャンピオン大会 兼 第16回全国小学生学年別柔道大会 京都府予選会(京都府柔道連盟)
	9:00~21:00	武	水滸杯剣道錬成大会(京都府剣道連盟)
22日(土)	9:00~17:00	主	第74回国民体育大会なぎなた大会・ねんりんびつく京都府選手選考会(京都なぎなた連盟)
23日(日)	9:00~17:00	主補	第34回京都府女子剣道選手権大会(京都府剣道連盟)
		武	第54回全日本居合道大会 予選会(京都府剣道連盟)
		弓	第36回京都市弓道協会長杯(京都市弓道協会)
29日(土)、30日(日)	9:00~21:00	武	一般社団法人日本居合術連盟 創立25周年記念演武会(日本居合術連盟)
30日(日)	9:00~17:00	主補	第74回国民体育大会 剣道競技 京都府選手選考会(京都府剣道連盟)
		弓	京都府近隣の選手権大会(京都府弓道連盟)

## 横大路体育館

〒612-8263 京都市伏見区横大路下ノ坪1

日	時間	大会内容
1日(土)	8:00~21:00	京都府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)	9:00~21:00	第74回国民体育大会バレーボール競技京都府予選会(京都府バレーボール協会)
5日(水)	8:00~17:00	場内親睦卓球大会(京都市中央卸売市場体育連盟)
9日(日)	9:00~17:00	横大路学区民ソフトバレーボール・卓球大会(横大路体育振興会)
15日(土)、16日(日)、22日(土)	8:00~21:00	京都府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)
23日(土)	8:00~17:00	納所学区男女バレーボール大会(納所体育振興会)
30日(日)	9:00~21:00	前期団体リーグ戦 (みなづき)バドミントン大会(新日本スポーツ連盟 京都バドミントン協議会)

2019  
6

# ミス/スクールピックアップ!!

※体験がある教室は、初めて参加される方1回限り。

西京極総合運動公園

## 1日で克服!跳び箱教室

6月23日(日)

時間 ①9:15-10:45 幼児4歳~  
②11:00-12:30 小学生

場所 ハンナリーズアリーナ2F多目的室

定員 各10名ずつ

料金 2,160円(税込)

6月1日から  
予約開始



## ナイトラン

毎週水曜日(祝日を除く)

時間 19:00~20:30

場所 市民スポーツ会館1F窓口集合

対象 16歳以上 定員

料金 料金510円/都度利用



お申込み・お問合せ:  
市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741

宝が池公園運動施設

## 簡単エクササイズ

体を動かし、脳を鍛える!認知症予防にも!

6月15日(土) 時間 10:00~11:30

場所 宝が池公園クラブハウス 2F多目的室

対象 18歳以上 定員 20名(先着)

持ち物 運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物

料金 1,080円

6月1日から受付開始



お申込み・お問合せ: 宝が池公園運動施設 TEL:075-712-3300

横大路運動公園

元日本代表が  
指導します!!

## バレー教室

初心者、未経験者大歓迎!丁寧に優しくサポート致します。

木曜日 6月6日、13日、20日

時間 18:30~20:00

場所 横大路運動公園体育館 定員 20名

対象 小学4年生~中学生

料金 3,900円/月3回

体験料1,080円1人1回のみ  
必ずご予約ください



お申込み・お問合せ: 横大路運動公園 TEL:075-611-9796

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



スポーツ選手を応援!  
西京極での宿泊・合宿に

エステイト東久 西京極  
TEL:075-323-2111  
https://www.estatetokyu.com/

学校法人 大和学園



2018年4月太秦キャンパス開設



田中セツ子  
京都結婚塾

TEL:075-681-7575  
http://www.tanakasetsuko.com

公益社団法人  
京都府鍼灸マッサージ師会  
TEL:075-803-6078  
https://ksmk.jp

## 公益財団法人 京都市スポーツ協会 賛助会員募集中

京都市スポーツ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/10 個人/10  
10,000円から 5,000円から  
お申込み・詳細  
(公財)京都市スポーツ協会賛助会員担当  
TEL:075-315-4561



ERP下鴨南治療院  
接骨・鍼灸

スポーツクリ



スポーツは育てることができる。

スポーツクリ(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!!

- 電車  
地下鉄「四条」駅下車、阪急電鉄「烏丸」駅乗換  
→「西京極」駅下車すぐ
- 市バス  
京都駅から市バス73系統  
地下鉄東西線「太秦天神川」駅から市バス80系統  
地下鉄烏丸線「四条」駅から市バス32系統  
京阪「祇園四条」駅から市バス80系統  
→「西京極運動公園前」下車すぐ  
地下鉄東西線「太秦天神川」駅から市バス84系統  
地下鉄東西線「西大路御池」駅から市バス特27系統  
京都駅八条口から市バス84系統  
→「西京極駅前」下車すぐ



さあ  
でかけよう!

●京都市交通局ホームページ http://www.city.kyoto.lg.jp/kotsu



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!

京都市スポーツ協会

検索