

ダッシュ!

2020.5
vol.176

概ね30歳以上なら誰でも参加できる世界最大級の生涯スポーツの祭典



「ワールドマスターズゲームズ2021関西」体験会

参加費
無料

ソフトテニス 体験会

日時 6月7日(日) 13:00~17:00 **場所** 小畑川中央公園テニスコート
定員 40名(先着) **参加対象** 30歳~60歳 ソフトテニス経験2年以上
内容 シニア層の初級・中級クラスへの実技指導と交流会
申込締切日 5月31日(日) **持ち物** テニスウェア・テニスシューズ・ラケット
申込方法 往復はがき・FAX・メール
申込記載事項 住所・氏名(ふりがな) 年齢・性別・電話番号・FAX・メールアドレス・経験年数・(前衛・後衛希望)

お申込みお問合せ 京都市ソフトテニス連盟(担当:西條)
 京都市西京区山田大見町3-6 西條 繁
 Mail: tpesaijo@gmail.com tel: 080-1495-2379 fax: 075-394-7257

空手道 体験会

日時 6月21日(日) 10:00~16:00 **場所** 宝が池公園運動施設体育館
定員 50名(先着) **参加対象** 30歳以上の男女で組手、形競技の愛好者
内容 日本スポーツマスターズ空手道競技の優勝経験者を講師に迎え、競技力向上や選手間の親睦を図る。
申込締切日 6月14日(日) **持ち物** 空手衣・タオル・昼食・飲料水
申込方法 FAX・メール
申込記載事項 住所・氏名(ふりがな) 年齢・性別・電話番号・メールアドレス

お申込みお問合せ 京都市空手道連盟(担当:川本)
 Mail: alljapankaratedotrimmatsu@hotmail.co.jp
 tel: 090-5059-4347 fax: 075-381-2937



新型コロナウイルス拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。

第19回 京都市民総合体育大会

※新型コロナウイルス拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。

ペタンク競技の部

日程 7月5日(日) **集合時間** 7:30
競技開始 8:30~17:00
場所 京都御苑 富小路グラウンド
参加対象 京都市内在住か、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 一般1,250円 高校生以下500円
申込期間 5月11日(月)~6月15日(月)
申込方法 郵送、FAX
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

お申込みお問合せ 京都市ペタンク・ブール連盟(担当:安田)
 〒610-1123 京都市西京区大原野上里南ノ町349-1
 TEL: 090-9250-8654 FAX: 075-331-4560

相撲競技(兼 京都府アマチュア相撲選手権大会)

日程 6月14日(日) **集合時間** 9:15
競技開始 10:00~15:00
場所 武道センター 相撲場
参加対象 京都市内在住か、在勤・在学の18歳以上
 ※中学生の部は、中学在学者
内容 成年男子の部、中学生の部
参加料 無料 ※傷害保険には必ず加入してください。
申込期間 5月20日(水)
申込方法 郵送、FAX
 ※ホームページより、申込書をダウンロードしてください。

お申込みお問合せ 京都市相撲連盟
 〒603-8151 京都市北区小山下総町31-22
 TEL: 075-748-0111 FAX: 075-748-0013 Mail: info@kyoto-sumo.net

☆参加者募集☆

※新型コロナウイルス拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。

京都府山岳連盟 登山学校 —基本コース—

登山の基本を学び、知識を身につけることによって、多くの人が事故なく安全にアウトドア活動を楽しめるように、座学と実技の教室を開催します!

お申込み・お問合せ 京都府山岳連盟(担当:宮井)
 Mail: tozan.kihon@gmail.com

登山学校概略 6月から翌年4月まで(8月・12月を除く)、各月に1回ずつ9コース実施。
 1コースにつき、室内学習・実習登山1回を行う
内容 山の歩き方、天気、地図、自然、マナー、アクシデントへの備え、ケガや事故の対応、山の花など登山の基本全般にわたって学ぶ
料金 3,000円/コース
 (注) 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、日程の延期・中止がありますので、山岳連盟HP「お知らせ」(https://kyoto-gakuren.jp/)を必ず事前にご確認ください。

説明会
日時 6月6日(土) 13:00~13:30
場所 京都テルサ東館3階D会議室(市バス九条東車庫南側)
対象 16歳以上 **定員** 80名(事前申込不要)
料金 説明会は無料、講習希望者は3,000円
持ち物 筆記具、マスク



2020年
5月

今月の大会情報

新型コロナウイルス拡大防止のため、開催中止または、日程変更される大会がございますので、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
30日(土)、31日(日)	8:00~22:00	京都府社会人バスケットボールリーグ戦(京都府バスケットボール協会)

補助競技場(西京極総合運動公園内)

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

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

7日(木)、8日(金)、10日(日)、11日(月)~13日(水)、
15日(金)、16日(土)、18日(月)~22日(金)、25日(月)、
27日(水)~31日(日)

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承くださいませようお願い致します。

卓球スタジオ
ザツシュ

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
お問合せ/TEL:075-315-4583

5月休講日

1日(金)~6日(水・祝)

開館時間/月・火)10:00~18:00 (水・金)10:00~21:00 (木)10:00~20:00
陸上競技場の工事の為、大きい音が出る場合がございます。申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願い致します。

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

大会内容

日本女子プロ野球リーグ(詳細については、HPをご覧ください)

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
10日(日)	9:00~17:00	京都フットボールリーグ(京都府サッカー協会)

京都市武道センター

武...旧武徳殿

〒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
17日(日)	9:00~17:00	武	第39回京都市合気道演武大会(京都市合気道連盟)
30日(土)	14:00~	武	京都市社会人段別柔道大会(京都府柔道連盟)
31日(日)	9:00~21:00	武	新空手道交流大会in京都(全日本空手道連盟 KSS健生館)

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
24日(日)	9:00~21:00	前期団体リーグ戦 さつ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競技会)
31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)

5月度施設一般開放「みんなのスポーツ広場」

申込不要!!小学生以上ならどなたでも参加できます!!当日施設の受付窓口へお越しください!!

施設	ハンナリーズアリーナ TEL:075-315-3741	京都市武道センター TEL:075-751-1255	吉祥院公園 球技場 TEL:075-691-2814
種目	バスケットボール(全面) 	卓球(半面) 	グラウンドゴルフ 
日程	24日(日)	14日(木)	7日(木)、11日(月)、14日(木)、18日(月) 21日(木)、25日(月)、28日(木)
時間	18:00~21:00	9:00~12:00	9:00~12:00(最終受付11:00)
料金	大人(高校生以上) 200円 こども(小・中学生) 100円		大人(高校生以上) 500円 こども(小・中学生) 200円
持ち物	体育館シューズ、 バスケットボール	体育館シューズ、 卓球(ラケット、球)	クラブ、ボール、マーカー (レンタルは520円/1セット)
注意事項	・準備されているのは、コート、ゴール(バスケット)卓球台(卓球)のみとなります。 各自競技用具はお持ちください。 ・体育館シューズがなければ利用をお断りします。・ごみは必ずお持ち帰りください。		雨天の場合は中止になることがあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止の可能性があります。事前にホームページもしくは各施設へご確認ください。

5月度

地域体育館スポーツ教室 体験参加者募集!!


※受講対象16歳以上




東山地域体育館 [申込・問合せ] 075-532-0474

<p>火曜日 ハワイアンフラ 初心者~中級者</p> <p>ハワイアンミュージックに癒されながら年齢に関係なく幅広い世代の方に楽しんでいただけます。</p> <p>時間 9:30~10:30 (約60分) 体験料 1,100円/1回 定員 30名</p> <p>日程 12日、19日</p> 	<p>水曜日 やさしいヨーガ 初心者</p> <p>初心者の方、からだが硬い方でも安心して受講できます。深い呼吸と共に気持ちよく体を伸ばしていきます。</p> <p>時間 9:00~10:00 (約60分) 体験料 1,100円/1回 定員 30名</p> <p>日程 13日、20日、27日</p>	<p>木曜日 健康ストレッチ 初心者</p> <p>まずはストレッチで身体をほぐし、使い易いからだを目指しましょう。</p> <p>時間 9:30~10:50 (約80分) 体験料 1,260円/1回 定員 40名</p> <p>日程 7日、14日、21日、28日</p> 
<p>木曜日 骨盤体操 初心者~中級者</p> <p>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ていきます。</p> <p>時間 19:10~20:30 (約80分) 体験料 1,260円/1回 定員 30名</p> <p>日程 7日、14日、21日、28日</p> 	<p>金曜日 かんたんピラティス 初心者~中級者</p> <p>身体の歪み矯正、体幹を鍛え筋力アップを目指します。</p> <p>時間 9:00~10:00 (約60分) 体験料 1,100円/1回 定員 30名</p> <p>日程 15日、22日、29日</p> 	<p>金曜日 リラックスヨーガ 初心者~中級者</p> <p>まずはストレッチで身体をほぐし、使い易いからだを目指しましょう。</p> <p>時間 10:00~11:00 (約60分) 体験料 1,100円/1回 定員 40名</p> <p>日程 15日、22日、29日</p> 

下京地域体育館 [申込・問合せ] 075-351-7510

<p>金曜日 からだほぐしヨガ 初心者~中級者</p> <p>無理なく楽しく身体を動かし血行促進!! もっと元気に動けるように</p> <p>時間 10:30~11:30 (約60分) 体験料 1,100円/1回 定員 15名 日程 8日、15日、22日、29日</p> 

吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

<p>金曜日 健康ヨガ 初心者~中級者</p> <p>簡単なポーズからヨガのストレッチまで心身ともに健康な身体づくりを目指します。</p> <p>時間 9:30~10:30 (約60分) 体験料 1,100円/1回 定員 15名 日程 13日、20日、27日</p> 

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止の可能性があります。事前にホームページもしくは各施設へご確認ください。

西京極総合運動公園

フットサル教室

火曜クラス：5月12日、19日、26日
金曜クラス：5月8日、15日、22日、29日
17:15～18:45

場所 ハンナリーズアリーナ

対象 年長～小学6年生

参加費 体験料 550円 (1人1回のみ)

持ち物 室内シューズ、運動できる
服装・飲み物

定員 各クラス20名
(先着)



初心者歓迎!

お申込み
お問合せ 市民スポーツ会館
TEL:075-315-3741

横大路運動公園

初心者、未経験者大歓迎!

バレーボール教室

5月14日21日28日(木)
18:30～20:00

場所 横大路運動公園体育館

対象 小学4年生～中学生

参加費 体験料 1,100円 (1人1回のみ)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物
運動できる服装

定員 24名 (先着)



お申込み
お問合せ 横大路運動公園
TEL:075-611-9796

宝が池公園運動施設

初心者、未経験者大歓迎!
講師が丁寧に優しくサポート致します
バドミントン教室

5月15日29日(金)
9:00～11:00

場所 宝が池公園運動施設体育館

対象 16歳以上

参加費 体験料 1,100円 (1人1回のみ)

持ち物 ラケット、室内シューズ

定員 24名 (先着)



お申込み
お問合せ 宝が池公園運動施設
TEL:075-746-3222

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

ESTATE TOKYU
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>



ERP下鴨南治療院
接骨・鍼灸

コンタクトレンズで部活生の視力をサポート!
部活のミカタ
部活応援学割
アイケアコンタクト四条
<https://www.eyecare-d.jp>

マンションの総合管理
Global Community
Daiwa House Group®

京都の中心地で九十年の歴史を誇る弓道場
審正館
<http://shinseikan.main.jp>

スポーツくら
Loto BIG
スポーツは育てることができる。
スポーツくら(Loto・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。

公益財団法人 賛助会員募集中

京都のスポーツを応援していただける団体・法人、個人のみなさまを
随時募集中。年会費は京都のスポーツ振興を目的とした事業に使用
いたします。

会費 法人・団体/10 個人/10
10,000円から 5,000円から

申込・問合せ (公財) 京都市スポーツ協会賛助会員担当
TEL:075-315-4561



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」駅下車すく

●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」下車すく
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」下車すく

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>