

ダッシュ!

2020.7
vol.178

注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。予めご了承ください。

第19回 京都市民総合体育大会

陸上競技の部



日程 9月13日(日) **集合時間** 9:00 **競技開始** 9:30~

場所 補助競技場(西京極総合運動公園内) **参加対象** 京都市内に在住か、在勤・在学の18歳以上

内容 一般男子・成年男子・成年女子・マスターズ男子・マスターズ女子(100m・3000m・砲丸投・走幅跳)

参加料 500円 **申込期限** 8月17日(月) **申込方法** 郵送(返信用封筒84円切手を貼付・長形3号を必ず同封)

申込必要事項 A4用紙に〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、生年月日、TEL、種目を記入して封筒で申込み。

お申込み・お問合せ **京都陸上競技協会**(担当:高木) 〒615-0872 京都市右京区西京極南衣手町57-2
TEL:075-322-5500 FAX:075-322-5501 (問い合わせ平日10:00~16:00)

太極拳ふれあい交流大会 兼 関西マスターズスポーツフェスティバル



日程 9月19日(土) **集合時間** 13:00 **競技開始** 13:30~17:00 **場所** 武道センター

参加対象 京都市内在住か、在勤または在学 **参加料** 個人3,000円/人、集団5,000円/チーム※個人は1人1種目まで

内容 簡化24式太極拳・32式剣極拳(70歳以上/69歳以下) 集団(60歳以上/5人以上チーム)

申込期限 7月1日(水)~7月31日(金) **申込必要事項** 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、TEL、FAX

申込方法 京都市武術太極拳協会までお問合せ頂きましたら、後日申込書を送付いたしますので、ご返送ください。

お申込み・お問合せ **京都市武術太極拳協会** 〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内
TEL/FAX:075-662-2662

自転車競技会



日程 9月13日(日) **集合時間** 7:30~ **競技開始** 9:00~16:00

場所 京都向日町競輪場 **参加対象** 京都市在住か、在勤・在学の10歳以上

内容 オムニアム(高校生以上) スクラッチ・ケイリン(中学生) ケイリン(小学生)

参加料 高校生以上1,500円 中学生1,000円 小学生500円 **申込期限** 7月1日(水)~8月31日(月)

申込方法 FAX、メール **申込必要事項** 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、生年月日、TEL、FAX

お申込み・お問合せ **京都自転車競技連盟**(担当:坂井田) 〒617-0002 京都府向日市寺戸町西ノ段5 京都向日町競輪場内
TEL:075-933-4173 FAX:075-933-4173 Mail:y-sakachan@yahoo.co.jp

注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。予めご了承ください。



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

ソフトボール 交流会 **参加費無料**

日時 9月12日(土)・13日(日) 10:00~17:00

場所 京都府立丹波自然運動公園球技場

定員 90名(先着) **参加対象** 概ね35歳以上、近畿各府県チーム

内容 ワールドマスターズゲームズの参加に向けて、京都や近畿のチームとの交流会

申込締切日 8月1日(土) **持ち物** ソフトボール用具 **申込方法** 電話

申込記載事項 住所・氏名(ふりがな) 年齢・性別・電話番号

お申込み
お問合せ

京都市ソフトボール協会(担当:諏訪) tel:090-3713-7672



☆スポーツ教室 参加者募集☆

かんたん太極拳

日程 9月4日、11日、18日、25日(金曜日・全4回)

競技開始 10:00~12:00 **参加対象** 高校生以上

場所 武道センター 補助競技場

定員 30名(先着) **参加料** 3,000円

持ち物等 上靴・飲み物 **申込方法** 電話・FAX

申込締切 8月1日(土)~8月31日(月)

申込必要事項 〒、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、TEL



居合道教室

日本刀を操作することにより、武道の神髄に触れ、健康面でも効果あり。

日程 7月27日、8月3日、17日、24日、31日、9月7日(全月曜日)

競技開始 10:00~12:00 **参加対象** 16歳以上

場所 武道センター 主競技場 **定員** 20名(先着)

参加料 4,500円(教本代 別途200円)

持ち物等 ①運動できる服装(ショートパンツ、スカートは不可)
②木刀を差せる硬めの帯

申込方法 はがき、電話、FAX、メール

申込締切 7月1日(水)~7月25日(土)

申込必要事項 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、生年月日、電話番号、FAX



お申込み
お問合せ

京都市武術太極拳協会(担当:寺岡)

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内
TEL/FAX: 075-662-2662

お申込み
お問合せ

京都市剣道協会

〒606-8392 京都市左京区聖護院山王町19
TEL: 075-761-8288 FAX: 075-761-8287 MAIL: kyoken@vega.ocn.ne.jp

健康づくり! ウオーキング!! 仲間づくり!



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

7月19日(日) 東京オリンピック2020年記念「八咫鳥」

- ◆開催地: 京都府京都市 ◆距離: 13キロ
- ◆集合場所: JR・京都線 京都駅中央口駅前広場(東側) 9時45分
- ◆解散場所: 地下鉄・丸太町駅14時30分頃 ◆参加費: 500円(中学生以下は無料)

コース

JR・京都駅~新熊野神社
~円山公園~神宮道~熊野若王子神社~熊野神社
~地下鉄・丸太町駅

注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。予めご了承ください。

7月～
9月度

地域体育館 スポーツ教室 受講者募集!!



(体験や1回ずつの参加もできます!) ※受講対象16歳以上

東山地域体育館 [申込・問合せ] 075-532-0474

火曜日 初心者～中級者
ハワイアンフラ 

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。

時間 9:30～10:30 (約60分) 講師 岡本
定員 30名 受講料 8,950円/10回
体験料 1,100円/1回

日程
7月 7日・14日・21日・28日
8月 4日・11日・18日
9月 1日・8日・15日

水曜日 初心者
やさしいヨーガ 

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。

時間 9:00～10:00 (約60分) 講師 進藤
定員 30名 受講料 8,800円/12回
体験料 1,100円/1回

日程
7月 1日・8日・15日・22日・29日
8月 5日・19日・26日
9月 2日・9日・16日・23日

木曜日 初心者
健康ストレッチ 

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。

時間 9:30～10:50 (約80分) 講師 神田
定員 40名 受講料 9,220円/11回
体験料 1,260円/1回

日程
7月 2日・9日・16日・30日
8月 6日・20日・27日
9月 3日・10日・17日・24日

木曜日 初心者～中級者
骨盤体操 

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。

時間 19:10～20:30 (約80分) 講師 進藤
定員 30名 受講料 9,220円/11回
体験料 1,260円/1回

日程
7月 2日・9日・16日・30日
8月 6日・20日・27日
9月 3日・10日・17日・24日

金曜日 初心者～中級者 **NEW!**
体幹トレーニング 

深い呼吸を伴った体幹運動により姿勢を良くし、新陳代謝のよい身体づくりを目指します。

時間 9:00～10:00 (約60分) 講師 坂井
定員 30名 受講料 8,060円/11回
体験料 1,100円/1回

日程
7月 3日・10日・17日・31日
8月 7日・21日・28日
9月 4日・11日・18日・25日

金曜日 初心者～中級者
リラックソガ 

呼吸と内観から自分とつながり、ポーズをとることで心と身体の調整をします。

時間 10:00～11:00 (約60分) 講師 坂井
定員 40名 受講料 8,060円/11回
体験料 1,100円/1回

日程
7月 3日・10日・17日・31日
8月 7日・21日・28日
9月 4日・11日・18日・25日

下京地域体育館 [申込・問合せ] 075-351-7510

金曜日 初心者～中級者
からだほぐしヨガ 

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

時間 10:00～11:00 (約60分) 講師 嶋崎 定員 15名
受講料 8,060円/11回 体験料 1,100円/1回

日程
7月 3日・10日・17日・31日
8月 7日・21日・28日
9月 4日・11日・18日・25日

吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

水曜日 初心者～中級者
健康ヨガ 

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。

時間 9:30～10:30 (約60分) 講師 上田 定員 15名
受講料 8,800円/12回 体験料 1,100円/1回

日程
7月 1日・8日・15日・22日・29日
8月 5日・19日・26日
9月 2日・9日・16日・30日

受講の皆様へ (新型コロナウイルス感染拡大防止についてご協力をお願い)

- ・受講当日の体調の確認のため、「スポーツ施設利用に係る確認事項」を書面でご提出をいただきますので、ご了承ください。(氏名、連絡先、当日の体温、受講前2週間の体調の状況など)
 - ・利用前後のこまめな手洗い、アルコール等による手指消毒、咳エチケットなど、適切な感染予防対策をお願いします。
 - ・当日はマスクを着用で受講してください。(着用がないと受講できません)
 - ・スポーツ用具については、使用前、使用後に各自で消毒をお願いします。(消毒液とペーパータオルを準備しています。)
- その他、感染防止のため、施設管理者が決めたその他の措置の遵守など、施設管理者および講師の指示に従ってください。

京都ハンナリーズ バasketボールスクール受講者募集!!

7月2日・9日・16日・30日 木曜日17:15～18:35

場 所: 吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] TEL: 075-691-1271

定 員: 20名 対 象: 小学3年生～6年生 受講料: 7,000円/月 ※1回体験 1,100円 (初回のみ)

入会金: 3,000円 (Tシャツ・ホームゲームチケット1枚付き)



「今月の大会情報」は無観客での開催のため、掲載を控えております。

新型コロナウイルスの感染予防・拡大防止のため、以下の注意事項を守ってください。

検温



あらかじめ各自で検温、健康状態を確認してから来場、来館してください。

マスク着用



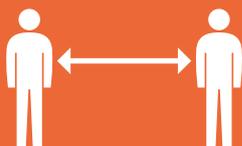
マスクを着用(持参)し、咳エチケットを守ってください。

手指消毒



こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いします。

距離を保つ



他の利用者等との距離(できる限り2m以上)を確保し、密集・密接状態になる場面をできるだけ少なく、短くしてください。

速やかに連絡



ご利用後2週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに施設管理者にご連絡をお願いします。

提出



利用当日の利用時間前までに、「スポーツ施設利用に係る確認事項」を利用施設管理事務所に提出ください。

施設を安全にご利用いただくため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

詳細についてはこちらから→



スポーツ施設利用に係る確認事項について



～施設をご利用いただく際には、すべての方に提出をお願いしております～

団体でのご利用の場合、参加者全員の情報は代表の方に保管していただき、代表者の方のみご提出いただきます。代表者が来られない場合は、当日の責任者の方にご提出いただきます。(氏名・住所・連絡先等が必要です)

※無人公園(一乗寺・上鳥羽・殿田)については、桂川緑地久我橋東詰公園にFAX(075-681-6465)でご提出ください。

スポーツ施設利用に係る確認事項詳細についてはこちらから→



補助競技場(西京極総合運動公園内) 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

1日(水)～3日(金)、6日(月)～9日(木)、13日(月)～17日(金)、21日(火)、22日(水)、27日(月)、29日(水)～31日(金)

- 利用人数の制限をさせていただく場合がございます。
- 芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承いただきますようお願い致します。

みんなで

手洗い・消毒をしよう！

●手洗いのポイント

1. しっかり石鹸液を泡立てること。
2. 手洗いは30秒！

2回手洗いをすることで、より効果的！



●消毒のポイント

1. 手洗いの後は、しっかりと石鹸液を洗い流し、水気をふき取ってから消毒を！
2. アルコールは噴射するだけでなく、しっかりと手にすり込むこと！



咳エチケットの徹底を！

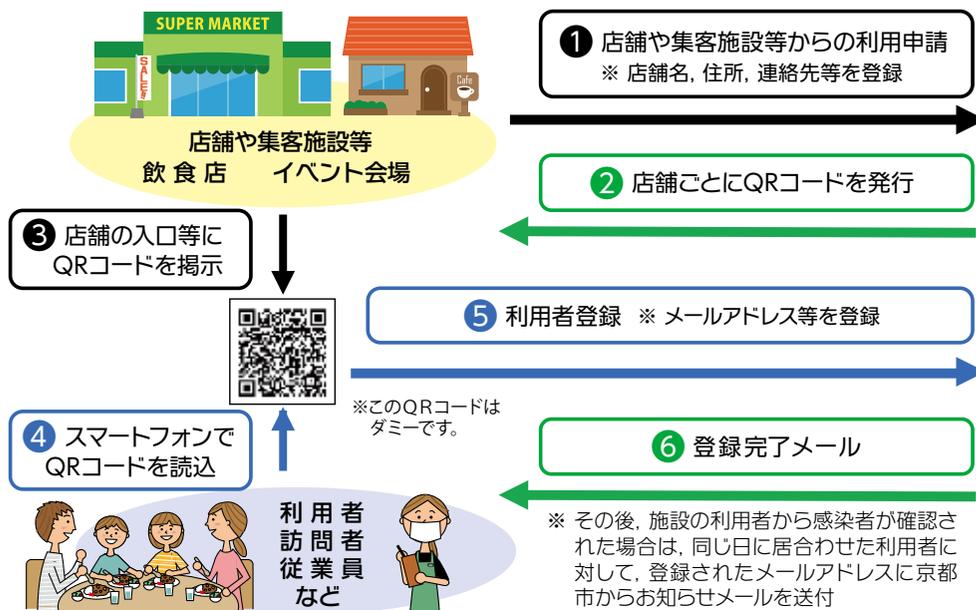


- マスクを着用しよう！
- ティッシュやハンカチなどで、口や鼻を覆う！
- 上着の内側や袖で覆う！

咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。みんなで咳エチケットを徹底しましょう！

京都市新型コロナあんしん追跡サービス

○ 本サービスの導入により、店舗や集客施設等において、新型コロナウイルス感染症の陽性者が出た場合には、接触の可能性がある人を素早く把握し、迅速に保健所等への相談を促すことで、感染者の拡大を抑えていきます。



京都市新型コロナあんしん追跡サービス

※ 約1か月で⑤利用者登録データを削除します。



～マスク熱中症に注意を！～

今夏は、例年以上に熱中症に注意！

マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がり喉の渇きを感じにくくなる為、熱中症になりやすくなります。

マスク熱中症を避けるために…

●暑さを避けよう

暑い日や時間帯は無理をせず、出来るだけ涼しい服装に。

●適宜にマスクを外そう！

屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクを外し、出来るだけ熱が上昇しないように気を付ける。



●こまめに水分補給を取ろう！

のどが渇く前に、水分補給を。1日あたり1.2ℓが目安！大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに！

●日ごろから健康管理をしよう！

体調が悪いと感じたら、無理をせず自宅で静養。

●暑さに備えた体づくりを！

暑くなり始めた時期から、適度に運動を無理のない範囲で。

注意 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止または、日程変更される場合がございます。予めご了承ください。

2020年7月 ミズノスポーツ教室

7月1日
9:00~
予約受付
開始!

西京極総合運動公園

走り方教室では走り方のコツを指導します。
忍者学校では忍者の動きをモチーフに運動動作を取り入れた遊びプログラム。

走り方教室&ミズノ流忍者学校

7月24日(金・祝)

走り方教室 ①9:00~10:00 ②10:30~11:45
忍者学校 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30

場所 市民スポーツ会館 アリーナ

対象 ①4歳~年長 ②小学1~3年生

参加費 走り方教室 2,000円(税込)
忍者学校 1,500円(税込)

※走り方教室・忍者学校の両イベント参加の方は
500円引きになります!

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

定員 各20名(先着)

お申込み
お問合せ 市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741



7月1日
9:00~
予約受付
開始!

宝が池公園運動施設

とび箱が苦手なお子さまを対象とした教室です。
苦手克服!とび箱教室



7月26日(日) ①9:00~10:15 ②10:30~11:45

場所 宝が池公園テニスクラブハウス2F多目的スタジオ

対象 ①4歳~年長 ②年長~小学1年生 参加費 1,500円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物 定員 各16名(先着)

お申込み
お問合せ 宝が池公園運動施設 TEL:075-712-3300

申込受付中!

横大路運動公園

初めての鉄棒から前回り、逆上がりまでレベルにあわせて指導します!

苦手克服!鉄棒教室



7月11日(土) ①9:15~10:30 ②11:00~12:15

場所 横大路運動公園体育館トレーニングルーム

対象 ①4歳~年長 ②小学1~3年生 参加費 1,400円(税込)

持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物 定員 各20名(先着)

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

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

スポーツくじ
Loto BIG
スポーツは育てることができる。
スポーツくじ(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 京都市スポーツ協会 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
京都「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



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