

ダッシュ!

2020.9
vol.180



2020年度スポーツ講座

健康ウォーキング講座

～楽しく健康ウォーキングを継続しましょう～

日時 2020年9月24日(木)
18時30分～20時

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 池本 敬博氏
明治国際医療大学
医学教育研究センター 准教授



予定内容

- 1.健康ウォーキングミニ講義
- 2.準備体操
- 3.シートウォーキング
- 4.健康ウォーキングの実践
- 5.自重トレーニング

参加料 無料 **参加対象** 一般(中高年向け)

持ち物 体育館シューズ、動きやすい服装、マスクの着用(必須)

定員 50名(応募者多数の場合抽選)

申込期限 2020年9月10日(木) 必着

申込方法 ①ホームページ申込フォーム
②FAX ※氏名、ふりがな、郵便番号、住所、年齢、性別、本講座を何で知ったかを明記



申込問合せ 公益財団法人京都市スポーツ協会
「健康ウォーキング講座」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



【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

新型コロナウイルス感染拡大防止について
マスクの着用、消毒、「体調についての確認事項」の提出にご協力をお願いいたします。



公益財団法人 Kyoto city Sport Association
京都市スポーツ協会

〈発行・編集〉
【総合案内】市民スポーツ会館 〒615-0864
京都市右京区西京極新明町32番地
TEL:075-313-9131 FAX:075-313-9191
Mail: dash@kyoto-sports.or.jp URL: http://www.kyoto-sports.or.jp/



「9月の大会情報」につきましては、掲載を控えております。

第19回 京都市民総合体育大会

ゴルフ競技の部

- 日 程** 9月29日(火) **集合時間** 7:30 **競技開始** 8:00~16:30
場 所 京都ゴルフ倶楽部 舟山コース **参加対象** 京都市内に在住か、在勤、在学の方
参加費 7,600円(参加料1,000円+プレーフィ6,600円) **参加定員** 150名
申込期間 9月1日(火)~9月20日(日) **申込方法** 往復はがき
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

京都市ゴルフ協会

〒603-8848
 京都市北区西賀茂船山11-2 京都ゴルフ倶楽部 舟山コース
 TEL:075-491-8150 FAX:075-493-4680

ボウリング競技の部

- 日 程** 10月11日(日) **集合時間** 9:00 **競技開始** 9:30~12:00 **場 所** MKボウル上賀茂
内 容 年齢別個人戦(男女混合)4G 7部門
 (29歳以下、30歳代、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代、80歳以上)
参加対象 京都市内に在住か、在勤、在学の18歳以上 **参加費** 2,100円 **参加定員** 120名
申込期間 9月1日(火)~9月30日(水) **申込方法** はがき、FAX、メール(申込多数の場合、抽選)
申込必要事項 参加部門、〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、生年月日、TEL



お申込み・お問合せ

京都市ボウリング協会

〒607-8351 京都市山科区西野八幡田町8
 TEL:090-1580-9959 FAX:075-581-2454
 Mail:obarat@maia.eonet.ne.jp

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

9月13日(日)

世界をリード 京のハイテク企業 (京都市南部地区)

- ◆開催地:京都市長岡京市 ◆距離:14キロ
- ◆集合場所:JR・京都線 長岡京駅9時45分
- ◆解散場所:地下鉄・十条駅14時30分頃
- ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

コース

JR・長岡京駅~村田製作所~三菱ロジスネクスト~三菱電機京都~日本電産~日本サーモエナー~ユーシン精機~日本板ガラス京都~鳥羽離宮跡公園~京セラ~村田機械~西村製作所~任天堂~堀場製作所~地下鉄・十条駅

9月17日(木)

万葉の時代に愛された 萩の名所めぐり

- ◆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駅9時45分
- ◆解散場所:地下鉄・今出川駅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~千喜万悦天満宮~八坂神社~迎称寺~常林寺~梨木神社~花の御所~地下鉄・今出川駅

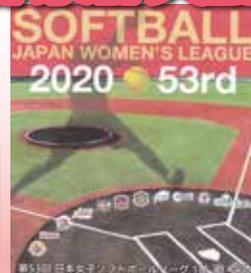
第53回日本女子ソフトボールリーグ1部 第7節 京都大会

日時:2020年 9月26日(土)・27日(日)

場所:伏見桃山城運動公園 野球場(JR「桃山駅」下車 徒歩15分)

リーグ戦
再開!!

- 9月26日(土)** 10:30 Honda Reverta vs シオノギ製薬 ポボンギャルズ
 13:00 太陽誘電 ソルフィーユ vs SGホールディングス ギャラクシースターズ
- 9月27日(日)** 10:30 シオノギ製薬 ポボンギャルズ vs 太陽誘電ソルフィーユ
 13:00 Honda Reverta vs SGホールディングス ギャラクシースターズ



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。

地域体育館スポーツ教室 10月～12月度参加者募集!

※受講対象16歳以上

東山地域体育館 [申込・問合せ] 075-532-0474

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 10月 6日・13日・20日・27日
11月 10日・17日・24日
12月 8日・15日・22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 10月 7日・14日・21日・28日
11月 4日・11日・18日・25日
12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 10,060円/12回
体験料 1,260円/1回

日程 10月 1日・8日・15日・22日・29日
11月 5日・12日・19日・26日
12月 3日・10日・17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 10,060円/12回
体験料 1,260円/1回

日程 10月 1日・8日・15日・22日・29日
11月 5日・12日・19日・26日
12月 3日・10日・17日



金曜日 初心者～中級者 **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 8,800円/12回
体験料 1,100円/1回

日程 10月 2日・9日・16日・23日・30日
11月 6日・13日・20日・27日
12月 4日・11日・18日



金曜日 初心者～中級者 **リラックスヨガ** 

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 8,800円/12回
体験料 1,100円/1回

日程 10月 2日・9日・16日・23日・30日
11月 6日・13日・20日・27日
12月 4日・11日・18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 8,800円/12回
体験料 1,100円/1回

日程 10月 2日・9日・16日・23日・30日
11月 6日・13日・20日・27日
12月 4日・11日・18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 10月 7日・14日・21日・28日
11月 4日・11日・18日・25日
12月 2日・9日・16日・23日



京都ハンナリーズ バスケットボールスクール 受講者募集!!

9月3日・10日・17日・24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)



9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	横大路体育館 TEL:075-611-9796	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	バドミントン (全面)			グラウンド・ゴルフ
日程	くわしくはホームページをご覧ください。 			3日(木)、7日(月)、10日(木)、14日(月)、17日(木)、24日(木)、28日(月)
時間				9:00～12:00 (最終受付11:00)
料金	大人 (高校生以上) 200円 小学生 (小・中学生) 100円			大人 (高校生以上) 500円 小学生 (小・中学生) 200円
持ち物	体育館シューズ、ラケット、シャトル			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	<ul style="list-style-type: none"> 準備されているのは、コート、ネットのみとなります。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。こまめに水分補給を行ってください。 <p>新型コロナウイルス感染拡大防止についてご協力のお願い</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 混雑時は密を避けるため入場規制をする場合があります。 ・マスク着用のご協力をお願いいたします。 			雨天の場合は中止になることがあります。

9月 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(火)～3日(木)、7日(月)～9日(水)、11日(金)、14日(月)～18日(金)、24日(木)、25日(金)、28日(月)、29日(火) ●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。

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。

ミズノスポーツ教室

9月1日(火)
受付開始!

西京極総合運動公園

楽しみたい方向けのイベントです。競技者チームはご遠慮ください。

フットサル大会!!

9月27日(日) 13:00~17:00



場所 ハンナリーズアリーナ **対象** 16歳以上の方(エンジョイ志向)
参加費 1チーム12,000円(税込) **定員** 7チーム(先着)
持ち物 フットサルシューズ、レガース、タオル、飲み物

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

高齢者筋トレ教室

10月

・6日~毎火曜4回, 13:30~14:30
・7日~毎水曜4回, 10:30~11:30
・9日~毎金曜4回, 10:30~11:30



場所 宝が池公園運動施設 **対象** 65歳以上 **参加費** 月4回2,000円
持ち物 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、マスク
定員 各10名(※申し込み多数の場合は抽選)
申込期間 9月1日(火)~9月10日(木) **申込結果連絡** 9月15日(火)

お申込みお問合せ **宝が池公園運動施設 TEL:075-746-3222**

横大路運動公園

ジュニアソフトテニス教室

9月2日・9日・16日・30日(水) 19:00~21:00

場所 横大路運動公園体育館
対象 小学4年生~中学3年生(経験者のみ)
参加費 体験1,100円(税込)※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)



バドミントン教室

9月1日・8日・15日・29日(火) 19:30~21:30

場所 横大路運動公園体育館
対象 一般(16歳以上)
参加費 体験1,100円(税込)※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 **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>

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>



スポーツクリ



スポーツは育てることができる。

スポーツクリ(TOYO・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 京都府スポーツ協会 賛助会員募集中

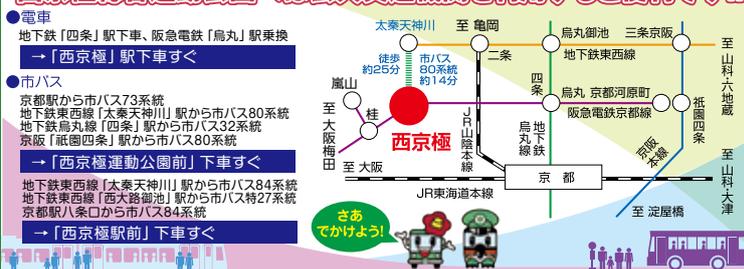
京都のスポーツを応援していただける団体・法人、個人のみなさまを随時募集中。年会費は京都のスポーツ振興を目的とした事業に使用いたします。

法人・団体/10 個人/10
会費 10,000円から 5,000円から

(公財) 京都府スポーツ協会賛助会員担当
申込・問合せ **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!!



●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