

ダッシュ!

2020.10
vol.181

教室・体験会参加者募集!! (事前申込制)



第17回 みんなのスポーツフェスタ

日程 2020年11月7日土
10:00~14:00

場所 西京極総合運動公園一帯
(京都市右京区西京極新明町1)

参加無料!!

※今年度はキッチンカーやステージ、スタンプラリー、幼児用遊具の実施はいたしません。

ハンナリーズアリーナ

テニス教室~プレイ&スティ~

小さな子どもや初心者でもラケットを持ったその日からテニスを楽しむことができます。

時間	対象	定員
10:00~11:30	4歳~小学3年	60名

親子バドミントン教室

親子で楽しくバドミントン分かりやすく指導します!

時間	対象	定員
12:30~14:00	小学生~大人	25組 (1組4名まで)

ハンナリーズアリーナ2F 多目的スタジオ

ヨガ教室

身体に負担をかけずに行う優しいヨガ。元気にリフレッシュさせてくれます。

時間	対象	定員
①10:00~10:50	16歳以上	各12名
②11:00~11:50		

ピラティス教室

美しい姿勢を自分の力でつくるエクササイズ。肩こり、ウエストの引き締めなどに効果があります。

時間	対象	定員
①12:00~12:50	16歳以上	各12名
②13:00~13:50		

市民スポーツ会館

スクエアポッチャ体験会

各チームのカラーボールを正方形のコートの中の目標球に近づけ4チームで点数を競うゲーム。みんなで楽しく体験しませんか。

時間	対象	定員
①10:00~11:30	子ども	各8組 (1組4名まで)
②12:30~14:00	~大人	

フェンシング教室

フェンシングの基本から体験してみよう!

時間	対象	定員
①10:00~11:30	小学4年~大人	各20名
②12:30~14:00		

補助競技場

走り方教室

走ることを得意にしたい!キレイに速く走れるようになりたい!【短距離】の正しい走り方教室です。

時間	対象	定員
①10:00~11:00	年長~小学2年	各20名
②12:30~13:30		

園路

BMX教室

基本姿勢から乗り方までBMXの楽しさを伝授!

時間	対象	定員
①10:00~11:30	小学生	各20名
②12:30~14:00		

弓道体験会

弓道を体験してみよう!

時間	対象	定員
①10:00~10:30	小学生 ~ 中学生	各20名
②10:45~11:15		
③11:30~12:00		
④12:30~13:00		
⑤13:15~13:45		

持ち物 体育館シューズ(室内競技の場合)、マスク、動きやすい服装でお越しください。

申込方法 ホームページ申込みフォーム

申込締切 2020年10月15日(木)

※応募多数の場合は抽選のうえ、当選者のみ通知いたします

お問合せ 公益財団法人京都市スポーツ協会
〒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



当日は、マスクの着用、消毒、「体調についての確認事項」のご提出をお願いいたします。

【主催】公益財団法人京都市スポーツ協会(京都スポーツネットワーク) 【共催】京都市
【後援】京都市教育委員会、京都市体育振興会連合会、京都新聞、KBS京都、京都市交通局、朝日新聞京都総局、毎日新聞京都支局、読売新聞京都総局、産経新聞京都総局、NHK京都放送局、一般社団法人京都障害者スポーツ振興会、公益財団法人京都市障害者スポーツ協会

「10月の大会情報」につきましては、掲載を控えております。

宝が池公園運動施設 体育館・トレーニングルームのご案内

トレーニングルーム

初めての方でも安心してご利用いただけます。
予約や登録は不要、お気軽にご来館ください☆

利用時間：8:00～21:00（最終入場20:30）
利用料金：310円/人（利用当日に窓口でお支払い）
利用対象：高校生（16歳）以上
持ち物：マスク、トレーニングウェア、室内運動靴、タオル、飲み物
休業日：年末年始や機器点検日

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご利用の際はマスク着用等にご協力ください。

ご不明な点はお問合せください。

お問合せ：宝が池公園運動施設 体育館 TEL：075-746-3222 FAX：075-703-9300 住所：京都市左京区松ヶ崎東池ノ内町

体育館



利用時間：8:00～21:00
競技種目：テニス、バスケットボール、バレーボール、フットサル、バドミントン、卓球等

※料金等、概要はHPをご参照ください。



ダンベルやスミスマシン、フリーウェイト器具も充実!

(筋力系マシン)
ラットプルダウン、フライ、レッグカール・エクステンション、レッグプレス・カーフレイズ、トータルヒップ、アブドミナル、45°バックエクステンションベンチ等(有酸素系マシン)
トレッドミル、コードレスバイク、アークトレーナー



- 地下鉄：烏丸線「松ヶ崎駅」徒歩約10分
- 市バス：「松ヶ崎駅前」徒歩約10分
- その他：有料駐車場、バイク・駐輪場あり

広報誌「きょうとスポーツ」vol.9 発行!

東京2020オリンピック追加種目!注目のBMX (パーク) を特集!

Index

〈特集〉手に入れる!オリンピック初代王者!!

BMXフリースタイル パーク 五輪代表 中村 輪夢選手

- ▶ バドミントン 川口敏夫さん
- ▶ WMG2021関西 大会アンバサダー 阪本章史さん
- ▶ スポーツ講座ダイジェスト「筋力トレーニング講座」他

■主な配架場所/京都市内スポーツ施設、区役所・支所など
・ホームページでも閲覧いただけます(11月上旬公開予定)

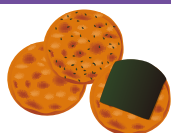


健康づくり!仲間づくり! ウオーキング!!



10月1日(木)

門前菓子巡り



- ◆開催地：京都府京都市
- ◆集合場所：JR・京都線 京都駅中央口駅前広場（東側）9時45分
- ◆距離：13キロ
- ◆解散場所：地下鉄・竹田駅 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～東寺（どら焼き）～伏見稻荷大社（いなり煎餅）～藤森神社～城南宮（おせき餅）～地下鉄・竹田駅

10月7日(水)

旧京都電燈火力発電所跡と三栖閘門資料館

- ◆開催地：京都府京都市 ◆距離：6キロ
- ◆集合場所：JR・奈良線 桃山駅 9時45分
- ◆解散場所：JR・奈良線 桃山駅 13時30分頃
- ◆参加費：300円（中学生以下は無料）

コース JR・桃山駅～旧京都電燈火力発電所跡（株モリタ製作所）～三栖閘門資料館～伏見港公園～JR・桃山駅

お問合せ NPO法人京都府ウオーキング協会

TEL:075-353-6464 (月・水・金 10:00～16:00)
FAX:075-352-4600

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!

1回ずつの受講
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 申込はこちら

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 申込はこちら

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 申込はこちら

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 申込はこちら

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 申込はこちら

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 申込はこちら

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 申込はこちら

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 申込はこちら

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!!

10月1日・8日・15日・22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)



10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。			5日(月)、8日(木)、12日(月)、15日(木)、 19日(月)、22日(木)、26日(月)、29日(木)
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をお願い</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。

10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

5日(月)、9日(金)、12日(月)、14日(水)～16日(金)、19日(月)、20日(火)、22日(木)、
23日(金)、26日(月)、28日(水)～30日(金) ●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

西京極総合運動公園

やさしい姿勢作り教室

10月5日・12日・19日・26日(月)
9:45~10:45

場所 ハンナリーズアリーナ2F多目的スタジオ

対象 16歳以上

参加費 体験550円(1人1回のみ)

持ち物 ヨガマット(なければ大きめのタオル)、マスク

定員 1日最大5名まで(予約制・先着順)

全身のストレッチや肩甲骨周りをほぐして姿勢改善を目指します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。



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

鉄棒が苦手なお子様を対象にした教室です。

苦手克服! 鉄棒教室!



10月18日(日) ①9:00~10:15 ②10:30~11:45

場所 宝が池公園テニス事務所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 **定員** 各16名(予約制・先着順)

申込期間 10月1日(木) 9時~

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

少人数制のバドミントン教室です。ゆっくり丁寧に指導します!

本気でレッスン! マジバド! 第2期

金曜日 9時~12時

10月9日・23日/11月6日・13日/12月4日・18日

場所 横大路運動公園体育館 **対象** 16歳以上

持ち物 ラケット、室内シューズ

参加費 1回2,000円(税込) ※全6回のお申し込みで10,800円(税込)

定員 初級クラス、中上級クラス 各8名(予約制・先着順)

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.estatetokyo.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>

健康と快適の明日を考える
ワタキュー セイモア株式会社

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。

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 **10,000円**から **5,000円**から

(公財)京都市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!!

●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

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