

2021年度
スポーツ講座

スポーツコンディショニング講座

スポーツCL
BIG
スポーツ振興くじ助成事業

～競技力向上を目指した効果的な体調管理とトレーニング方法～

基本原則と最新科学を分かりやすく解説し、今日から使える実践的なトレーニング方法をご紹介します。

日時

7月12日(月)
18:30~20:00

会場

京都市武道センター 主競技場
京都市左京区聖護院円頓美町46-2

講師

やなせ こう
築瀬 康氏

同志社大学
スポーツ健康科学部 助教

申込
方法

- ①ホームページ申込フォームからのお申込み
- ②FAX ※講座名・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・電話番号・スポーツとのかかわり、本講座を何で知ったかを明記

参加
対象

16歳以上(スポーツ競技者、一般)

持ち物

室内シューズ・筆記用具・マスク着用(必須)
動きやすい服装でお越しください

定員

50名(応募多数の場合抽選)

申込
締切

6月30日(水) 必着



参加費
無料

緊急事態宣言発令による日程変更のため再度参加者を募集します。

2021年度
スポーツ講座

スポーツ栄養講座

スポーツCL
BIG
スポーツ振興くじ助成事業

～アスリートのからだづくりに必要な栄養学～

アスリートの競技力向上やコンディションの維持、ケガの予防などを考えていくうえで必要な、基本的な栄養補給や水分補給について解説します。

日時

7月2日(金) 18:30
~20:00

会場

市民スポーツ会館 体育室(京都市右京区西京極新明町1)

講師

河嶋 伸久氏

京都光華女子大学
健康科学部 健康栄養学科 講師



参加対象

16歳以上(スポーツ競技者、スポーツをする子供をもつ保護者など)

持ち物

筆記用具・室内シューズ・マスク着用(必須)

定員

50名(応募者多数の場合抽選)

申込方法

- ①ホームページ申込フォームからのお申込み
- ②FAX ※講座名・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・電話番号・スポーツとのかかわり、本講座を何で知ったかを明記

申込
締切

6月14日(月) 必着

参加費
無料



お申込み・お問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会 事業運営課

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1 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のお願い】マスクの着用、消毒、検温、「体調についての確認事項」の提出にご協力をお願いします。



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/

スポーツCL
BIG
スポーツ振興くじ助成事業

「6月の大会情報」につきましては、掲載を控えております。

第20回 京都市民総合体育大会

パタンク競技の部

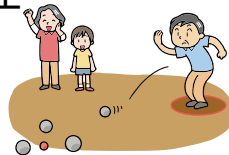
日程 **7月4日(日)** 集合時間 8:00 競技開始 8:45~17:30 場所 京都御苑富小路グラウンド

内容 ダブルス※未成年2人のチームは不可 参加対象 京都市内在住か、在勤・在学の7歳以上

参加料 一般1,250円 高校生以下500円 申込締切日 6月15日(火) 必着

申込方法 郵送、FAX ※ダブルス(ペア)で申込

申込必要事項 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、FAX ※ダブルス(ペア)で申込



お申込み
お問合せ

京都市パタンク・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:075-812-2749

健康づくり!仲間づくり! ウオーキング!!



注意:新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止になる場合があります。予めご了承ください。

6/3 (木) 山門・三門めぐり

- ◆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~9時45分
- ◆距離:10km
- ◆解散場所:地下鉄・蹴上駅13時30分頃
- ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

コース

JR・京都駅~ねねの道~円山公園~知恩院三門~岡崎公園~金戒光明寺山門~南禅寺三門~地下鉄・蹴上駅

6/13 (日) KWAが植樹した ヤマボウシと流れ橋

- ◆開催地:京都府宇治市
- ◆集合場所:JR・奈良線 宇治駅 9時~9時45分
- ◆距離:14km
- ◆解散場所:地下鉄・新田駅 14時頃
- ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

コース

JR・宇治駅~京都府立山城総合運動公園太陽が丘(ヤマボウシ観賞)~木津川流れ橋~四季彩館~JR・新田駅

6/20 (日) 京の元祖と本家を訪ねる

- ◆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~9時45分
- ◆距離:12km
- ◆解散場所:地下鉄・丸太町駅 14時頃
- ◆参加費:500円(中学生以下は無料)

コース

JR・京都駅~京都ラーメン第一旭・新福菜館~五条公園~千枚漬け発祥・大藤~総本家河道屋の蕎麦ぼうる~いもぼう平野屋本家~いもぼう平野屋本店~円山公園~本家ハッ橋西尾老舗~総本家聖護院ハッ橋~地下鉄・丸太町駅

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



ワールドマスタースゲームズ2021関西 エントリー再開!!

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、1年延期となったワールドマスタースゲームズ2021関西(WMG)は、令和4年5月13日から29日に開催されることが決定しました。現在、エントリーを再開していますので、この機会に世界中の方々とスポーツを楽しんでみませんか?!

WMGとは?

4年に1度の世界最大級の生涯スポーツの祭典。おおむね30歳以上であれば、誰でも参加でき、一部の競技を除いて、実績は不問で予選もありません。アジア初開催となる今回は、関西一円で実施されます。

種目 35競技59種目(日時・会場は種目により異なる)

料金 1万5千円(競技出場者)

申込み 競技出場者:令和3年5月13日~令和4年2月28日(予定)
ボランティア:令和元年11月20日~令和3年10月31日(予定)

※先着順のため、定員に達すると募集を締め切ります。

市内では、「陸上競技(トラック&フィールド)」「バドミントン」「空手道」「スカッシュ」の4つの競技を実施するほか、西京極総合運動公園で開会式を開催します!



詳しくはこちらを検索!



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、日時の変更がされる場合があります。予めご了承ください。

地域体育館スポーツ教室7月～9月参加者募集!!

初心者でも安心して受講できます!! 1回ずつの受講も可能です!!

※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
9:30～10:30

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々に楽しんでいただけます。

ハワイアンフラ 初心者～中級者

申込はこちら

講師 岡本 定員30名
受講料 8,950円
体験料 1,100円/1回

日程
7月 6日・13日・20日
8月 3日・10日・17日・24日
9月 7日・14日・21日



水曜日
9:00～10:00

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。

やさしいヨーガ 初心者

申込はこちら

講師 進藤 定員30名
受講料 8,800円
体験料 1,100円/1回

日程
7月 7日・14日・21日・28日
8月 4日・18日・25日
9月 1日・8日・15日・22日・29日



木曜日
9:30～10:50

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。

健康ストレッチ 初心者

申込はこちら

講師 神田 定員40名
受講料 10,060円
体験料 1,260円/1回

日程
7月 1日・8日・15日・29日
8月 5日・12日・19日・26日
9月 2日・9日・16日・30日



木曜日
19:10～20:30

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。

骨盤体操 初心者～中級者

申込はこちら

講師 進藤 定員30名
受講料 10,060円
体験料 1,260円/1回

日程
7月 1日・8日・15日・29日
8月 5日・12日・19日・26日
9月 2日・9日・16日・30日



金曜日
9:00～10:00

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。

体幹トレーニング 初心者～中級者

申込はこちら

講師 坂井 定員30名
受講料 8,060円
体験料 1,100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
10:00～11:00

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。

リラックスヨガ 初心者～中級者

申込はこちら

講師 坂井 定員30名
受講料 8,060円
体験料 1,100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



下京地域体育館 [申込・問合せ] 075-351-7510

金曜日
10:00～11:00

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

からだほぐしヨガ 初心者～中級者

申込はこちら

講師 嶋崎 定員15名
受講料 8,060円
体験料 1,100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



吉祥院地域体育館 [申込・問合せ] 075-691-1271

水曜日
9:30～10:30

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。

健康ヨガ 初心者～中級者

申込はこちら

講師 上田 定員15名
受講料 8,800円
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・25日
9月 1日・8日・15日・22日



伏見北部地域体育館 [申込・問合せ] 075-643-7573

水曜日
11:30～12:30

運動習慣のない方も安心してご参加頂けるプログラムです。
ヨガを通して健康寿命を延ばしましょう。

健康ヨガ 初心者～中級者

申込はこちら

講師 荒田 定員40名
受講料 8,060円
体験料 1,100円/1回

日程
7月 7日・14日・21日・28日
8月 11日・18日・25日
9月 1日・8日・15日・22日



2021年6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	京都市体育館 ☎075-315-3741	横大路体育館 ☎075-611-9796	京都市武道センター ☎075-751-1255	吉祥院公園 球技場 ☎075-691-2814
種目	バドミントン			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)、21日(月)、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 ども(小・中学生) 100円			大人(高校生以上)500円 ども(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。 新型コロナウイルスの影響にともなう社会情勢により、中止または時間変更する場合があります。 			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についてご協力をお願い

- ・利用当日の体調確認の為「スポーツ施設利用に係る確認事項」を書面でご提出いただきますのでご了承下さい。
- ・混雑時は密を避けるため入場制限をする場合があります。
- ・マスク着用のご協力をお願いします。

6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)、7日(月)、8日(火)、10日(木)、11日(金)、14日(月)～18日(金)、21日(月)～25日(金)、29日(火)、30日(水)

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
6月休講日 4日(金)、9日(水)、16日(水)
開館時間 (月・火)10:00～18:00 (水)10:00～12:00、16:30～20:00 (木)10:00～20:00 (金)10:00～21:00
お問合せ/TEL:075-315-4583

ミズノスポーツ教室

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あります。予めご了承ください。

西京極総合運動公園

これからバドミントンを始めたい方、身体を動かしたい方に気軽に楽しめるようミズノバドミントン女性講師が丁寧に指導いたします。

初心者バドミントン教室

6月5日(土)

第1部 17:30~19:00、
第2部 19:00~20:30

場所 京都市体育館

対象 16歳以上

参加費 2,000円(税込)

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル・マスク・ラケット(貸出可)

定員 各12名



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

鉄棒が苦手なおともだちもいっしょにチャレンジしよう!

苦手克服!鉄棒教室

6月26日(土) ① 9:30~10:45
② 11:15~12:30

場所 横大路運動公園
体育館2階トレーニングルーム

対象 ① 4歳~年長
② 小学1~3年生

参加費 1,500円(税込)
※当日キャンセルは料金がかかります。

持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物・マスク

定員 各16名(先着順)

6月11日(金)
10:00~
予約受付開始!



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

ボールに触れるのが初めてという子どもから、すでにチームに所属している子どもまで、フットサルを通じて様々な楽しさを体験していただくことを第一に考えて指導します。

フットサル教室 幼児クラス

6月7・14・21・28日(月)
15:10~16:00

場所 宝が池公園運動施設 体育館

対象 5歳~年長

参加費 体験料1,100円(1人1回のみ)
※入会後は月謝制になります。

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル・マスク

定員 15名(先着順)
※1日の体験上限人数あり。



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

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

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
(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



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
TOTO BIG
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。

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