

初心者でも
安心して
受講できます



ハワイアンフラ!

ヨガ!



お試し体験
キャンペーン
(550円) 実施中!!
(初めての方1回限り)
※バスケットボールスクールを除く

地域体育館スポーツ教室

参加者募集中!!

健康

ストレッチ!

春のスポーツ教室(4月~6月度)

申込開始: 3/1 (火) ~

バスケット
スクール!

迷っているなら
まずはお試し
体験へ!!



骨盤体操!

はじめての
体幹トレーニング!



引き締め
トレーニング!

地域体育館スポーツ教室ご案内

※3か月1クール(日程により回数変更になる場合があります) ※受講対象16歳以上

開催場所	曜日	教室名/内容	講師	レベル	時間	定員	受講料(税込)	3月体験会実施日(初めての方550円)
東山地域 体育館 【申込・問合せ】 (075)532-0474	火	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。	岡本	初心者 中級者	9:30~10:30 (約60分)	30 名	8,950円/10回 1,100円/1回	3/1・8・15
	水	やさしいヨガ 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。	進藤	初心者	9:00~10:00 (約60分)	30 名	8,800円/12回 1,100円/1回	3/2・9・16・23・30
	木	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。	神田	初心者	9:30~10:50 (約80分)	40 名	10,060円/12回 1,260円/1回	3/3・10・17・24
		骨盤体操 ヨ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。	進藤	初心者 中級者	19:10~20:30 (約80分)	30 名	10,060円/12回 1,260円/1回	3/3・10・17・24
	金	はじめての体幹トレーニング 深呼吸と体幹トレーニングで本来の姿勢に戻し、筋肉の 凝りからくる肩や腰の不調予防をしましょう。	坂井	初心者	9:00~10:00 (約60分)	30 名	8,800円/12回 1,100円/1回	3/4・11・18・25
下京地域体育館 【申込・問合せ】 (075)351-7510	金	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。	嶋崎	初心者 中級者	10:00~11:00 (約60分)	10 名	8,800円/12回 1,100円/1回	3/4・11・18・25
	4月 開講! 引き締めトレーニング 自重トレーニングと有酸素運動をミックスして無理 なく動き、引き締まった身体をつくりましょう。	嶋崎	初心者 中級者	11:20~12:00 (約40分)	9 名	8,800円/12回 1,100円/1回	※開講に向けての事前体験会 3/11・18	
吉祥院地域体育館 【申込・問合せ】 (075)691-1271	水	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。	上田	初心者 中級者	9:30~10:30 (約60分)	15 名	8,800円/12回 1,100円/1回	3/2・9・16・23
伏見北部地域体育館 【申込・問合せ】 (075)643-7573	水	健康ヨガ 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。	荒田	初心者 中級者	11:30~12:30 (約60分)	40 名	7,330円/10回 1,100円/1回	3/2・9・23・30

京都ハンナリーズ 実施日: 3/3・10・17・24
バスケットボールスクール!! 場 所: 吉祥院地域体育館

体験会: 1,100円
日 時: 毎週木曜日 17:15~18:35
定 員: 20名

対 象: 小学3年生~6年生
受講料: 7,000円 入会金別途
問合せ: 075-691-1271

第21回 京都市民総合体育大会

弓道競技の部

日程	4月17日(日) 競技開始 9:00
場所	京都市武道センター 弓道場
内容	近的/個人(四ツ矢・3立・計12射)/坐射
参加対象	京都市内在住か、在勤または在学
参加料	500円
申込期間	2月27日(日)～3月27日(日)
申込方法	はがき、メール
申込必要事項	〒住所、氏名(ふりがな)、TEL、メールアドレス、段位
お申込みお問合せ	京都市弓道協会(担当:江川) 〒604-8475 京都市中京区西ノ京中御門西町16-1 Mail: oddangel.arrow@gmail.com



京都府山岳連盟 登山学校 基本コース

登山の基本を学び、知識を身に付けることによって、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。実技では京都トレイルを9コースに分けて歩きます。

開校式	5月14日(土) 13:00～13:30
第1回室内学習	開校式終了後、「山の装備」についての講義(～16:00)
場所	京都テルサ東館3階D会議室(市バス九条車庫南側)
参加資格	16歳以上で健康な方。登山初心者及び登山の基礎知識の学習を希望される方。
定員	50名(事前応募制、応募が定員を上回る場合は抽選)
申込受付期間	3月1日(火)～4月15日(金)
申込方法	登山学校H.P「お知らせ」ページから https://tozankihon.web.fc2.com/
持ち物	筆記具、マスク着用
実施内容	5月から翌年3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1回、実習登山1回を行う。
内容	山の装備、歩き方、天気、地図、山の楽しみ、マナー、アクシデントへの備え、ケガや事故の対応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り日程の延期・中止となる場合は、当選者の皆様にご連絡します。

お問合せ 京都府山岳連盟 登山学校 E-mail: tozan.kihon@gmail.com

3月2日(水)
予約受付開始!

めざせ! しのびポケモン ゲッコウガ!

「ミズノ流忍者学校」と「ゲッコウガ!」がコラボ!
心も体もゲッコウガになりきって、楽しくあそびながら運動の動作を身につけることができます!

日時	3月26日(土) ① 9:00～10:15 ② 10:45～12:00	参加費	各2,200円(税込)
場所	たけびしスタジアム京都 ※会場は、ヒール、革靴は不可です。	持ち物	運動靴、タオル、飲み物、マスク
対象	① 4歳～6歳 ② 小学1～3年生	定員	各25名(先着順)



お問い合わせ・お申し込み 市民スポーツ会館 075-315-3741

健康づくり! 仲間づくり! ウオーキング!!



3/6日 渋谷街道から大石道へ

- ◆開催地: 京都市 (当日7時、開催地に気象警報が発表されている場合は中止です)
- ◆集合場所: JR・京都線 京都駅中央口駅前広場(東側) 8時30分～9時
- ◆距離: 17km
- ◆解散場所: JR・稲荷駅 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～三十三間堂～渋谷街道～東山トンネル～大石神社～岩屋寺～勤修寺～仁明天皇陵～伏見稲荷大社～JR・稲荷駅

3/13日 平安京・四神相應の地② 西の白虎を巡る

- ◆開催地: 京都市 (当日7時、開催地に気象警報が発表されている場合は中止です)
- ◆集合場所: JR・嵯峨野線 嵯峨嵐山駅 9時30分～10時
- ◆距離: 12km
- ◆解散場所: JR・西大路駅 14時頃
- ◆参加費: 500円(中学生以下は無料)

コース JR・嵯峨嵐山駅～清凉寺(多宝塔)～亀山公園～渡月橋～虚空蔵・法輪寺(寅年の守り本尊)～松尾大社(白虎)～月読神社～上桂御霊神社～旧山陰街道(白虎)～JR・西大路駅 *先着300名様に缶バッジ進呈

3/26日 琵琶湖疏水竣工130年・日本遺産認定記念 琵琶湖疏水完歩ウォーク①

- ◆開催地: 滋賀県大津市 (当日7時、開催地に気象警報が発表されている場合は中止です)
- ◆集合場所: JR・琵琶湖線 大津駅 9時30分～10時
- ◆距離: 10km
- ◆解散場所: JR・山科駅 14時頃
- ◆参加費: 500円(中学生以下は無料)

コース JR・大津駅～三井寺～小関越え～山科疏水～洛東高校～JR・山科駅 *先着300名様に缶バッジ進呈

第12回 京都スポーツ写真コンクール入選作品展開催!!

入選全30点を集めた作品展を以下の日程で開催します!!
 今回もスポーツの感動、迫力、魅力が伝わる作品が勢揃いです。
 是非会場でご覧ください。

受賞者、入選作品
 タイトルはHPでチェック!



場所	開催期間
左京区役所 1階区民ロビー (京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2)	3月8日(火)~3月13日(日)
市民スポーツ会館 1階ロビー (京都市右京区西京極新明町32)	3月15日(火)~3月21日(月・祝)
サンサ右京 1階区民ロビー (京都市右京区太秦下刑部町12)	3月23日(水)~3月30日(水)

京都市スポーツ協会 賛助会員の募集について

京都市スポーツ協会では様々なスポーツ事業や情報発信、施設管理を通じて、誰もがスポーツによって豊かな人生を送れる環境づくりを目指しています。一緒に京都のスポーツを盛り上げ、応援していただける皆さまを賛助会員として募集しています! 賛助会員の年会費は、以下の事業をはじめとした京都のスポーツ振興に活用されます。

あなたからの支援は
 京都のスポーツ振興に役立ちます。

京都のアスリートを応援する

・競技力向上事業に

オリンピックなどでの活躍を夢見る子どもアスリートの育成や、スポーツ活動を支える指導者を養成するための各種講座などに使用します。



いろいろなかたちでスポーツを楽しむ

・生涯スポーツの普及や
 スポーツの情報発信に

子どもから大人まで、誰もがそれぞれのかたちでスポーツを楽しめる教室やイベントなどの幅広い事業や、京都のスポーツ情報を集約した情報誌や広報誌などの発行、ホームページ運用に使用します。



“するスポーツ”“みるスポーツ”の場づくり

・市内スポーツ施設の
 運営に

快適な環境でスポーツを「する」「みる」ための施設の運営、整備に使用します。



会費

法人・団体会員

1回 10,000円から

個人会員

1回 5,000円から

賛助会員一覧(2022年2月1日時点、掲出承諾者のみ、順不同)

法人・団体会員

京都市弓道協会
 京都市ソフトボール協会
 京都府弓道連盟
 京都府ソフトボール協会
 一般財団法人 京都陸上競技協会
 アイケアコンタクト四条
 ERP下鴨南治療院
 公益社団法人京都府鍼灸マッサージ師会
 少林寺拳法梅津スポーツ少年団
 京都の体育館でフットサル練習会
 京都ペタンク・プール連盟
 学校法人 大和学園
 NPO法人 田中セツ子京都結婚塾
 株式会社タンタカ
 医療法人同仁会(社団)

ミズノ株式会社
 ウェブスターマーケティング株式会社
 ワタキューセイモア株式会社
 株式会社プラスワン
 株式会社ジャストイット
 京都着物レンタル梨花和服
 カナエプロシードスポーツバントフリング
 株式会社トイント
 SOCIUS VALUE株式会社
 樹もれび不動産
 アーバンホテルシステム株式会社
 株式会社ビーエスシー・インターナショナル
 Malon
 QUACK WORKS
 一般社団法人保険健全化推進機構 結心会

個人会員

石田 洋也	鎌田 功	高木 剛友	南 道雄
伊東 輝雄	栢木 恵子	谷間 良治	三宅 孝正
岡 寛	河嶋 伸久	津嶋 俊郎	山中昭治郎
大前 茂	北野 哲夫	富永 哲生	嫁兼 雅弘
奥蘭 俊夫	草川 健治	古川 博史	
小原 勉	柴山 薫	前川 勝六	
鎌田 愛子	須賀 庸昇	水野 龍一	

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

ホームページからも
 お申込みいただけます。



2月10日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽中止や日時の変更、または無観客試合の大会もございますので、予めご了承ください。

2022年
3月

今月の大会情報

京都市体育館

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1

日	時間	大会内容
5日(土)	18:05ティップオフ	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ VS 茨城ロボッツ
6日(日)	14:05ティップオフ	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ VS 島根スサノオマジック
9日(水)	19:05ティップオフ	京都レディース3Sリーグ卓球大会(京都卓球協会)
11日(金)、25日(金)	9:00~17:00	有料 THE REAL FIGHT<WBC世界Lフライ級タイトルマッチ>(真正プロモーション(真正ボクシングジム)) 開場 13:30 第1試合 14:00~
19日(土)	—	京都府フットサルリーグ 入替戦(京都府サッカー協会)
20日(日)	9:00~21:00	京都社会人リーグ卓球大会(京都卓球協会)
21日(月・祝)	8:00~17:00	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ VS 琉球ゴールデンキングス
23日(水)	19:05ティップオフ	右京ソフトバレーボール親睦会 春の交流大会(右京ソフトバレーボール親睦会)
26日(土)	8:00~17:00	2021年度右京オープン団体バドミントン大会(右京バドミントン実行委員会)
27日(日)	8:00~21:00	JOCジュニアオリンピックカップ 文部科学大臣旗争奪 未来くん杯 第16回全国中学生空手道選抜大会(全日本空手道連盟)
28日(月)~30日(水)	8:00~22:00	

たけびしスタジアム京都(陸上競技場兼球技場)・補助競技場

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	場所	大会内容
5日(土)	8:00~17:00	補	京都市中学校リレーカーニバル(京都陸上競技協会)
6日(日)	9:00~17:00	補	京都FAカップ2022/社会人代表決定戦(京都府サッカー協会)
12日(土)	9:00~16:00	補	第6回 U-15京都市強化記録会(京都陸上競技協会)
13日(日)	11:30スタート	主	天皇盃 第33回全国車いす駅伝競走大会(全国車いす駅伝競走大会実行委員会) スタート:国立京都国際会館前 ゴール:たけびしスタジアム京都
19日(土)	7:00~17:00	主補	第7回京都府中学生強化記録会(中体連陸上競技専門部)
20日(日)	9:00~12:00	補	春季ジュニア女子新人戦(京都府ラグビーフットボール協会)
27日(日)	9:00~18:00	主	第71回京都学生サッカー選手権大会/3決・決勝(京都府サッカー協会)

補助競技場は更新工事のため、お使いいただけません。
3月は「たけびしスタジアム京都(メイン競技場)」を一般開放いたします。
3月 たけびしスタジアム京都一般開放日 利用料金/一般(高校生以上)200円 中学生以下100円
時間/7:00~21:00
1日(火)、3日(木)、4日(金)、6日(日)~10日(木)、
14日(月)~18日(金)、23日(水)、24日(木)、28日(月)~31日(木)
※1レーンは使用できません。 ※跳躍種目(幅・高・棒高)、投擲種目及びジャワーはお使いいただけません。
●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。

卓球スタジオ
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
3月休講日 2日(水)、22日(火)
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

わかたせスタジアム京都

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	大会内容
12日(土)、19日(土)、 20日(日)	7:00~17:00	第149回社会人野球京都府春季大会(京都府野球連盟)
15日(火)	8:00~17:00	京滋六大学準硬式野球連盟 春季リーグ戦(京滋六大学準硬式野球連盟)
17日(木)、18日(金)、24日(木)、 25日(金)、31日(木)	9:00~17:00	関西六大学準硬式野球 春季リーグ戦(関西六大学準硬式野球連盟)
26日(土)	7:00~17:00	第93回都市対抗野球大会京都府一次予選(京都府野球連盟)
27日(日)	7:00~17:00	第28回日本リトルシニア全国選抜野球大会(京都リトルシニア)

京都アクアリーナ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地

日	時間	場所	大会内容
6日(日)	9:00~17:00	目	第13回北浦杯アーチェリー大会(京都府アーチェリー連盟)
13日(日)	9:00~20:00	補	第7回京都府学年別選抜水泳競技大会(京都水泳協会)

2月10日現在の情報です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽中止や日時の変更、または無観客試合の大会もございますので、予めご了承ください。

2022年
3月

今月の大会情報

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
5日(土)、6日(日)	8:00~17:00	関西クラブチームラクロス交流戦(日本ラクロス協会)
12日(土)、19日(土)、21日(月・祝)	8:00~17:00	関西学生ラクロス交流戦(日本ラクロス協会)
13日(日)	8:00~17:00	第19回京都マスターズ大会(京都府ラグビーフットボール協会)
17日(木)、22日(火)	9:00~18:00	第71回京都学生サッカー選手権大会(京都府サッカー協会)
20日(日)	8:00~17:00	第11回京都セブンス大会(京都府ラグビーフットボール協会)
26日(土)	8:00~18:00	関西学生アメリカンフットボールリーグフラッグ交流戦(関西学生アメリカンフットボール連盟)
27日(日)	8:00~17:00	第5回高校OB大会(京都府ラグビーフットボール協会)

京都市武道センター

〒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
5日(土)	9:00~12:00	武	第62回都道府県対抗なぎなた大会選手選考会(京都市なぎなた連盟)
6日(日)	9:00~17:00	武	関西地区空手道錬成大会(新極真会京都南支部)
	9:00~17:00	武	令和3年度居合道段位審査会(京都府剣道連盟)
	13:00~17:00	弓	勤労者弓道選手権大会 京都府予選会(京都府弓道連盟)
12日(土)、13日(日)	9:00~21:00	武	第27回長谷川繁夫記念寝技錬成大会(京都大学柔道部)
14日(月)	9:00~17:00	武	
13日(日)	9:00~21:00	武	極真京都大会2022(極真会館京都支部)
	9:00~17:00	弓	春季地連審査・五段審査会(京都府弓道連盟)
21日(月・祝)	9:00~17:00	武補	令和3年度第4回剣道定例段位審査会(四段・五段)(京都府剣道連盟)
27日(日)	9:00~17:00	武補	令和3年度第4回剣道定例段位審査会(初段~三段)(京都府剣道連盟)

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
5日(土)、6日(日)	9:00~22:00	The Y cup京都ミニバスケットボール大会(京都YMCA)
12日(土)、13日(日)、20日(日)	9:00~21:00	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)
23日(水)、30日(水)	8:00~21:00	V.LEAGUE DIVISION1 WOMEN 京都大会(京都府バレーボール協会)

2022年3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	バスケットボール	バドミントン	グラウンド・ゴルフ
日程	15日(火)	21日(月・祝)	23日(水)	7日(月)、28日(月)、31日(木)
時間	9:00~12:00	9:00~12:00	18:00~21:00	9:00~12:00
料金	大人(高校生以上)200円 子ども(小・中学生)100円			大人(高校生以上)500円 子ども(小・中学生)200円
持参物	体育館シューズ、ラケット、シャトル	体育館シューズ、ボール	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します

・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」を画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。

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

おひとりでのご参加も大歓迎！
その日のメンバーでチームを作りゲームをします！

**フットサル
個人交流会** **予約受付中!!**

3月11日・25日(金)
19:30~21:30

場所 京都市体育館

対象 18歳以上

参加費 各1,100円(税込)

持ち物 フットサルシューズ・タオル
・飲み物・マスク

定員 各20名(先着順)
※10名に満たない場合は中止となる可能性があります。



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

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!**

3月5日(土) ①9:30~10:45
②11:15~12:30

場所 横大路運動公園 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)

持ち物 室内シューズ・タオル・
飲み物・マスク

定員 各12名(先着順)

予約受付中!!



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

みんなで楽しくバドミントンしよう!

**個人参加
バドミントン**

3月25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 1,500円(税込)

持ち物 ラケット・室内シューズ・
タオル・飲み物・マスク

定員 20名(先着順)

予約受付中!!



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>

学校法人 **大和学園**
2018年4月太秦キャンパス開設

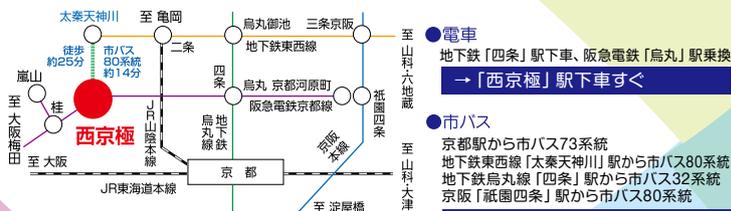


田中セツ子
京都結婚塾
TEL:075-681-7575
<http://www.tanakasetsuko.com>

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

**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!!**



**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/>

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>

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

スポーツビル
BIG
スポーツは育てることができる。

公益財団法人 **賛助会員募集中**
京都市スポーツ協会
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



この印刷物が不要になれば、「雑がみ」として古紙回収へ!



Instagram



Facebook



京都市
スポーツ協会HP

