

ダッシュ!

vol.213
2023.6

2023年度スポーツ講座

／ 京都運動器障害予防研究会による!! ／



スポーツメディカル講座

～膝関節のお悩み解消! 簡単3ステップ～

年齢を重ねると、膝・腰・肩などの痛みにお悩まされることがあります。
本講座では、痛みの出やすい運動器(膝・腰・肩)のうち、膝関節にターゲットを絞り、
「原因」「セルフチェック方法」「おすすめトレーニング」を紹介します。

日 時 **6月21日(水) 18:30～20:00**

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)

講 師 **松井 知之氏**

洛和会京都スポーツ医科学研究所 主席課長、
運動器・スポーツ専門理学療法士、博士(学術)
NPO法人京都運動器障害予防研究会 理事



対 象 者 **16歳以上** 参 加 料 **500円**

定 員 **50名**(応募者多数の場合抽選)

申込締切 **6月8日(木) 必着**

持 ち 物 **筆記用具、動きやすい服装、
室内シューズ**

申込方法 **①ホームページ申込みフォーム
②FAX**

※講座名・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・
年齢・電話番号・本講座を何で知ったかを明記



お申込み・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
TEL: 075-315-4581 FAX: 075-313-6043 平日8:30～17:00

主催: 公益財団法人京都市スポーツ協会 共催: 京都市

スポーツ教室 参加者募集!!

初心者のための「ふれあいウォーキング教室」

美しく歩きたい方! 体重が気になる方! 今から歩こうと思う方! 楽しく歩いて、生活習慣病の予防と改善、健康寿命を延ばしましょう!

●日 程 6月15日 (木)

●集合場所・時間 JR京都駅中央改札口 駅前広場 9:30

※午前中の講義は京都府ウォーキング協会事務所等で行います。
集合場所よりご案内します。

●受講費 1,000円

●内 容 午前: 講義 午後: 実技

ウォーキングの歴史や効果からシューズの選び方など、
ウォーキングに必要な様々な知識を講義と実技から学びます!

●申込締切 6月9日 (金)

●申込方法 京都府ウォーキング協会にお問合せください。

●持ち物 昼食、飲み物、レジャーシート、歩きやすい服装、
筆記具

●講 師 (一社) 日本ウォーキング協会
主席・主任ウォーキング指導員



お申込み・お問合せ NPO法人京都府ウォーキング協会 TEL:075-353-6464 (月・水・金 10:00~16:00・祝日休) FAX:075-352-4600

合気道教室 (木曜日全4回)

全くの武道未経験の方にも、受け身の仕方から丁寧に指導します。最終回までに簡単な技ができるところまでを目指して、
楽しく合気道を体験出来ます!!

●日 程 6月8日、15日、22日、29日

●時 間 19:00~20:30

●場 所 武道センター 補助競技場

●対 象 中学生~70歳まで

●受講費 2,000円 (スポーツ保険代含む)

●定 員 20名 (先着順)

●持ち物 運動ができる服装、タオル、飲物

●申込締切 6月6日 (火)

●申込方法 TEL、FAX、メール

●申込必要事項 〒住所、氏名 (ふりがな)、
年齢、TEL



お申込み・お問合せ 京都市合気道連盟 (担当:西崎) 〒600-8879 京都市下京区西七条中野町5-2 チャイルドハウスみなみ
TEL/FAX:075-326-7575 Mail: aikido.busenkyoto1985@gmail.com (西崎)

1日体験受付中!!
お気軽にお問い合わせ
ください。

スポーツ教室参加者募集!!

横大路運動公園 【申込・問合せ】 075-611-9796 ※教室開催時のみ

その他平日は公益財団法人京都市スポーツ協会 075-315-4581

火曜日
18:00~
19:20

バスケットボール 小学3年~6年生

定員 32名 受講料 5,550円/3回
※体験会1,100円 ※入会金4,000円

日 程 6/6・13・27



申込はこちら

木曜日
17:15~
18:25

バレーボール 小学3年~6年生 (入門クラス)

定員 20名 受講料 5,640円/4回

日 程 6/1・8・15・22



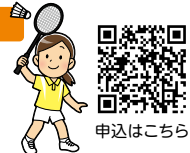
申込はこちら

火曜日
19:30~
21:30

バドミントン 16歳以上

定員 24名 受講料 4,230円/3回

日 程 6/6・13・27



申込はこちら

木曜日
18:30~
20:00

バレーボール 小学5年~中学生 (経験者クラス)

定員 20名 受講料 5,640円/4回

日 程 6/1・8・15・22



申込はこちら

水曜日
19:00~
21:00

ソフトテニス 小学4年~中学生 (経験者クラス)

定員 30名 受講料 4,230円/3回

日 程 6/7・14・21



申込はこちら

木曜日
19:00~
21:00

バドミントン 小学4年~中学生

定員 24名 好評につきキャンセル待ち!

受講料 5,640円/4回

日 程 6/1・8・15・22



申込はこちら

伏見北部地域体育館 【申込・問合せ】 075-643-7573

水曜日
11:30~
12:30

健康ヨガ 16歳以上

定員 40名 受講料 1,100円/1回

日 程 6/7・14
7/5・12・19

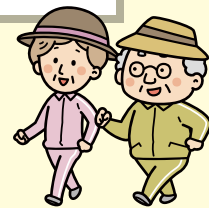


申込はこちら

いきいき

65歳から始める

筋力トレーニング 教室のご案内



ロコモティブシンドローム予防を家庭で継続的に取り組んでいただけるよう、京都市が開発した運動プログラムをご紹介します。

基本

「いきいき筋トレ」「京ロコステップ」を中心とした運動



対象 65歳以上

※医師に運動の制限を受けていない方

参加料 2,000円
(全4回)

時間 60分

※参加希望月の前月10日までに
お問合せください。
※申込多数の場合は、抽選になりますので、ご了承ください。
(初参加者優先)

詳細は
こちらから



北部

京都市武道センター

日時 火曜日／①9:30～
②11:00～
水曜日／15:00～
定員 各20名



南部

元京都市健康増進センター

日時 火曜日／
①9:30～ ②11:00～
木曜日／
①9:30～ ②11:00～
定員 各15名



出張

健康運動指導士が 地域に出張します！

対象 65歳以上の方を含む5名以上のグループ

出張エリア 北部：北区、左京区
南部：下京区、南区、
伏見区（醍醐以外）



時間 約60分 **費用** 1回 無料

(但し、会場準備及び費用は、申込者負担)

WEB 教室

6月は無料お試し キャンペーン実施中!!

好きな時間に自分のペース
で運動ができる動画配信
をします。(約30分)



- 「運動実技」や「シニア栄養教室」など会場での直接指導にご参加いただけます。
- 測定器等を使った運動器（肩・膝・腰）に関する「体力チェックフェス」にご招待いたします。

対象 65歳以上 **参加料** 500円/月



申込・問合せ

公益財団法人京都市スポーツ協会
075-315-4581 (平日8:30～17:00)

その他の
施設は
こちら



2023年6月 今月の大会情報

今月の大会ピックアップ!

園路にキッチンカー出店!!



ニトリ JD.LEAGUE 2023第7節 京都ラウンド

会場: わかさスタジアム京都

6月3日(土)

10:30 東海理化チェリーブロッサムズ VS 日立サンディーバ

13:30 SGホールディングス VS NECプラットフォームズ

6月4日(日)

10:30 東海理化チェリーブロッサムズ VS NECプラットフォームズ

13:30 SGホールディングス VS 日立サンディーバ



*写真はイメージです。

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
3日(土)	8:00~21:00	全国高等学校総合体育大会総合体育大会京都府予選 兼 第70回近畿高等学校バスケットボール大会京都府予選(京都府バスケットボール協会)
4日(日)	8:00~17:00	第63回南区民バレーボール大会(南区体育振興会連合会)
10日(土)、11日(日)	8:00~21:00	第43回全日本バレーボール小学生大会京都府大会(京都府小学生バレーボール連盟)
17日(土)	9:00~17:00	第38回各区対抗バレーボール大会(京都市保育園連盟)
18日(日)	9:00~21:00	JFA 第10回全日本U-18フットサル選手権大会 京都府大会(京都府サッカー協会)
24日(土)	9:00~17:00	第37回 JOCジュニアオリンピックカップ京都府代表選考会(京都府バレーボール協会)
25日(日)	8:00~17:00	第69回中京区民バレーボール大会(中京区体育振興会連合会)

たけびしスタジアム京都(陸上競技場兼球技場)・東寺ハウジングフィールド西京極(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
2日(金)~4日(日)	8:00~17:00	主補	第76回京都府高等学校陸上競技対校選手権大会〈京都I.H〉(高体連陸上競技専門部)
7日(水)	19:00キックオフ	主	天皇杯 JFA 第103回全日本サッカー選手権大会/2回戦(京都府サッカー協会)
10日(土)	8:00~17:00	主	第2回京都市中学強化記録会(京都陸上競技協会)
11日(日)	9:00~17:00	主	第58回関西サッカーリーグ(関西社会人サッカー連盟)
	9:00~17:00	補	第58回京都フットボールリーグ2023(京都フットボール連盟)
17日(土)、18日(日)	8:00~17:00	主補	第76回京都市中学校選手権総合体育大会陸上競技の部(中体連陸上競技専門部)
24日(土)	8:00~17:00	主補	京都市小学生記録会(京都陸上競技協会)
25日(日)	9:00~17:00	主	第52回 関西学生サッカー選手権大会(関西学生サッカー連盟)

2023年 6月 東寺ハウジングフィールド西京極(西京極総合運動公園内補助競技場) 一般開放日

利用料金/一般(高校生以上) 310円 回数券:3,100円/11枚
中学生以下 150円 回数券:1,500円/11枚

※高校生とその他学生が回数券を購入、利用する際は、高校生2枚、大学生及び専門学生には1枚、無料チケットを追加します。

時間/ 5日(月)、6日(火)、8日(木)、9日(金)、12日(月)~16日(金)、
7:00~21:00 19日(月)~23日(金)、26日(月)~30日(金)

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承いただきますようお願い致します。

卓球スタジオ タツシ

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



6月休講日 2日(金)、7日(水)、21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

わかさスタジアム京都

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町 29

日	時間	大会内容
3日(土)	—	有料 ニトリ JD.LEAGUE 2023 第7節京都ラウンド(日本女子ソフトボールリーグ機構) 10:30~ 東海理化チェリーブロッサムズ vs 日立サンディーバ 13:30~ SGホールディングス vs NECプラットフォームズ
4日(日)	—	有料 ニトリ JD.LEAGUE 2023 第7節京都ラウンド(日本女子ソフトボールリーグ機構) 10:30~ 東海理化チェリーブロッサムズ vs NECプラットフォームズ 13:30~ SGホールディングス vs 日立サンディーバ
6日(火)、8日(木) 7日(水)、9日(金)	18:00~ 10:00~	有料 第94回都市対抗野球大会 近畿地区二次予選代表決定戦(京都府野球連盟) ※7日、9日は無料
10日(土)、11日(日)	13:00~	
17日(土)~20日(火)	9:00~17:00	有料 関西六大学野球連盟春季新人戦(関西六大学野球連盟)
23日(金)~25日(日)	8:00~17:00	有料 大学野球関西オールスター5リーグ対抗戦(関西六大学野球連盟)

2023年
6月

今月の大会情報

京都アクアリーナ

…メインプール …サブプール …アーチェリー場

〒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
3日(土)、4日(日)	9:00~21:00	主	京都府選手権水球競技大会(京都水泳協会)
4日(日)	9:00~21:00	補	A級チャレンジ大会(京都SC協会)
10日(土)、11日(日)	9:00~21:00	主	京都選手権水泳競技大会 兼 国民体育大会京都府代表選手選考会(京都水泳協会)
17日(土)	9:00~21:00	主	関西ジュニア選手権水球競技大会(近畿水泳連盟)
18日(日)	9:00~17:00	弓	第33回京都市長杯兼市民総体アーチェリー大会(京都市アーチェリー協会)
24日(土)	9:00~17:00	弓	第5回GA記録会(京都市アーチェリー協会)
25日(日)	9:00~21:00	主	第91回京都府高等学校選手権水泳競技大会 兼 近畿高等学校選手権水泳競技大会京都府予選会(高体連)

京都市武道センター

…主競技場 …補助競技場 …旧武徳殿 …弓道場 …相撲場

〒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
3日(土)	10:00~17:00	主	第72回全国高等学校総合体育大会柔道競技<個人試合>京都府予選会(高体連柔道専門部)
4日(日)	11:35~16:00	主補相	第35回わんぱく相撲京都大会(京都青年会議所)
	9:00~17:00	弓	全国高等学校総合体育大会弓道競技京都府個人2次予選会(高体連弓道専門部)
10日(土)	14:00~17:00	弓	第20回全国中学生弓道大会京都府予選会(京都府弓道連盟)
11日(日)	9:00~21:00	武	水滸杯剣道錬成大会(京都府剣道連盟)
	9:00~17:00	弓	全国高等学校総合体育大会弓道競技京都府団体2次予選会(高体連弓道専門部)
17日(土)	10:00~17:00	主	第72回全国高等学校総合体育大会柔道競技<団体試合>京都府予選会(高体連柔道専門部)
	9:00~17:00	武	合気道入江道場十四周年記念大会(合気道入江道場)
18日(日)	9:00~17:00	主補	第39回京都府女子剣道大会<個人>兼第62回全日本女子剣道選手権大会予選会(京都府剣道連盟)
	9:00~17:00	武	第50回京都府居合道大会兼第58回全日本居合道大会予選会(京都府剣道連盟)
	9:00~17:00	弓	夏季地連審査(京都府弓道連盟)
24日(土)	9:00~17:00	主	第78回国民体育大会なぎなた競技及び幸村杯京都府予選会(京都なぎなた連盟)
	9:00~17:00	武	全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会予選会(京都府剣道連盟)
25日(日)	9:00~17:00	主	特別国民体育大会剣道競技京都府予選会(京都府剣道連盟)
	9:00~21:00	武	新空手 Stand upアマチュアin京都(全日本新空手道連盟)

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
3日(土)、4日(日)	8:00~21:00	全国高等学校総合体育大会剣道競技京都府予選会(高体連剣道専門部)
7日(水)	8:00~17:00	第68回場内親善卓球大会(京都市中央卸売市場体育連盟)
10日(土)	8:00~21:00	特別国民体育大会京都府選考会バレーボール競技6人制種目<成年>(京都府バレーボール協会)
11日(日)	8:00~21:00	日本スポーツマスターズ京都府予選会(京都府バレーボール協会)
17日(土)、24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)
18日(日)	8:00~17:00	納所学区民男女バレーボール大会(納所体育振興会)
25日(日)	9:00~21:00	前期団体リーグ戦みなづきバドミントン大会(新日本スポーツ連盟 京都バドミントン協議会)

2023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	SBSロジコム吉祥院公園 球技場(吉祥院球技場) ☎075-691-2814
種目	バスケットボール	バドミントン	バドミントン	グラウンド・ゴルフ
日程	14日(水)	26日(月)	23日(金)	1日(木)、5日(月)、8日(木)、12日(月)、 19日(月)、22日(木)、26日(月)、29日(木)
時間	13:00~17:00	9:00~12:00	13:00~17:00	9:00~12:00
料金	大人(高校生以上)200円 こども(小・中学生)100円	大人(高校生以上)510円 こども(小・中学生)200円		
持ち物	体育館シューズ	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550円/1セット)
注意事項	・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。 ・最終受付は、終了時間30分前になります。			雨天の場合は中止になる ことがあります。

ミズノスポーツ教室

西京極総合運動公園

ナイトラン (ビギナークラス&チャレンジクラス)

6月 7日(水) 19:00~20:30 6月21日(水) 19:00~20:30
6月14日(水) 19:00~20:30 6月28日(水) 19:00~20:30

場 所 西京極総合運動公園

対 象 ビギナークラス: ランニング初心者。健康志向の人。
チャレンジクラス: フルマラソン完走やサブ5を目指す方。

参加費 540円 (税込)

持ち物 運動できる服装 **定 員** 20名 (先着順)



定期的に走りたいが一人だと心細い! コースが分からない! 夜道は不安!!
そんな方の為のランニングプログラムです♪
みんなと一緒に走って身体を動かす楽しさを味わってみませんか?

お申込み・お問合せ 京都市市民スポーツ会館 TEL:075-315-3741

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

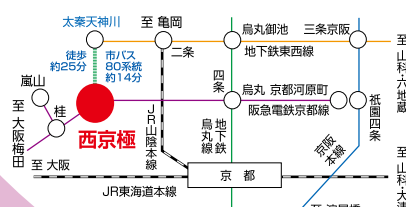


ERP下鴨南治療院
接骨・鍼灸

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-cl.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

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」駅下車すぐ
- 市バス
京都駅から市バス73系統
地下鉄西線「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」下車すぐ
地下鉄東山線「太秦天神川」駅から市バス84系統
地下鉄西線「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」下車すぐ

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/>

スポーツくじ
WINNER 1000 BIG
すべてのスポーツにエールを
スポーツくじの収益は、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