

ダッシュ!

2024.1
vol.220

1から学ぶ

2023年度スポーツ講座

スポーツ栄養学講座

日時 2024年
2月28日(水) 18:30~20:00

会場 京都光華女子大学徳風館6F 小講堂
(京都市右京区西京極葛野町38)

申込締切

2024年

2/8
(木)



河嶋 伸久氏 京都光華女子大学健康科学部 健康栄養学科 准教授

健康の維持・増進やスポーツのパフォーマンス向上などを
目指す上で、日々の食生活は非常に大切な役割をしてい
ます。本講座では普段運動をされている方に向けて、
栄養に関する基本的な話を中心に解説していきます。



対象者 **16歳以上** 参加料 **500円** 定員 **100名** (応募者多数の場合抽選)

申込方法 **ホームページ申込フォーム**

お問合せ 公益財団法人京都市スポーツ協会 スポーツプロモーション室
〒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)



健康長寿のまち・京都いきいきポイント対象事業

事前申込
のみ!

京都ウォーク2024

参加者大募集

ワンデーウォークで実施します

京都マラソン2024
令和6年
2.18.
大会当日は
マイカーデー

東寺

渡月橋

三十三間堂

開催日 2024年 **3/3** 日

メイン会場 **梅小路公園** **雨天決行**

申込方法 京都ツデーウォーク実行委員会にTEL・FAXにて氏名・住所・電話番号をお伝えください。
※事務局より申込パンフレットを送付いたします。

持ち物 弁当、水筒、マイカップ
(チェックポイントに紙コップはありません)、雨具、健康保険証(写)

参加費 (事前申込制) **2,000円**
(中学生以下は無料ですが、記念品はありません)

申込期間 **2024年1月10日(水) まで**

大会ウォークコース(自由歩行) **★15:00までにゴールして下さい**

受付・出発

3/3 日	25km	梅小路公園～壬生寺～太秦天神川～嵐山～松尾大社～西京極総合運動公園～梅小路公園	8:00～8:30
	10km	梅小路公園～壬生寺～太秦天神川～西京極総合運動公園～梅小路公園	9:00～9:30
	5km	梅小路公園～豊国神社～三十三間堂～梅小路公園	10:00～10:30

お問合せ

京都ツデーウォーク
実行委員会事務局

〒600-8148 京都市下京区東洞院通七条上ル飴屋町249番地
木村ビル2階(NPO法人京都府ウオーキング協会内)
TEL: 075-353-6464 FAX: 075-352-4600 月・水・金(祝除く) 10:00～16:00



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 [お申込み・お問合せ] 075-611-9796 ※教室開催時のみ

火曜日
18:00～
19:20

バスケットボール
(ハンナリーズスポーツ教室)

小学3年～6年生

定員 32名 受講料 1月 7,400円/4回
2月 5,550円/3回
※体験会1,100円 ※入会金4,000円



申込はこちら

日程 1/9・16・23・30、2/6・13・27

**ハンナリーズスポーツ教室
スクール生募集中!!**

初心者から経験者まで誰もが楽しめるクラスとなっております。
練習を通じてシュートを決める楽しさや、
仲間と切磋琢磨して上達する喜びを分かち合いましょう!
体験も随時受付中!! お気軽にお問い合わせ下さい。



火曜日
19:30～
21:30

バドミントン

16歳以上

定員 24名 受講料 1月 5,640円/4回
2月 4,230円/3回



申込はこちら

日程 1/9・16・23・30、2/6・13・27

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 1月 2,820円/2回
2月 5,640円/4回



申込はこちら

日程 1/11・18、2/1・8・15・22

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 1月 4,230円/3回
2月 4,230円/3回



申込はこちら

日程 1/10・17・31、2/7・14・28

木曜日
19:00～
21:00

バドミントン

小学4年～中学生

定員 24名 受講料 1月 4,230円/3回
2月 5,640円/4回



申込はこちら

日程 1/4・11・18、2/1・8・15・22

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 1月 2,820円/2回
2月 5,640円/4回



申込はこちら

日程 1/11・18、2/1・8・15・22

伏見北部地域体育館 [お申込み・お問合せ] 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 8,100円/全10回 (1,100円/1回受講)



申込はこちら

日程 1/10・17・24・31、2/14・21・28、3/6・13・27

その他平日は公益財団法人京都市スポーツ協会 075-315-4581



1.6 TIP OFF 15:05 | **1.7 TIP OFF** 14:05
千葉ジェッツ 戦 VS

1.20 TIP OFF 15:05 | **1.21 TIP OFF** 14:05
群馬クレインサンダーズ 戦 VS

TICKET ON SALE!

会場：かたおかアリーナ京都(京都市体育館)

購入は
こちら



.....いきいき筋力トレーニング教室.....

選べる3タイプ(通所型・WEB型・出張型)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。

通所型 「いきいき筋トレ」「京ロコステップ」を中心とした運動

京都市武道センター
(ロームシアター京都北・平安神宮西隣)

日時 火曜日/① 9:30~② 11:00~
水曜日/15:00~

定員 各20名

対象 65歳以上
※医師に運動の制限を受けていない方

料金 2,000円
(全4回)

時間 60分

※参加希望月の前月10日までにお問い合わせください。

※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



WEB型 好きな時間に筋トレや脳トレができる動画を毎月内容を変えてお届けします。(約20分)

参加者特典

- 特典1 通所型「いきいき筋トレ」教室 無料体験
- 特典2 2月28日(水) スポーツ栄養学講座ご招待!
- 特典3 その他いろいろ!!



対象 65歳以上 料金 1,500円
(1月から3月までの3カ月分一括)

サンプル動画は
こちら

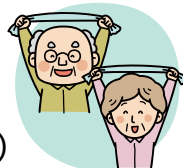


出張型 健康運動指導士などがご近所の会場へ出張します!

対象 65歳以上の方を含む5名以上のグループ、サークル、同好会など

時間 約60分

料金 1回 無料 (但し、会場準備及び費用は、申込者負担) 出張 北区、左京区、下京区、南区、伏見区(醍醐以外)



※ロコモ(ロコモティブシンドローム)って?? 運動器(骨・関節・筋肉)の障害のため移動するための能力が不足したり、衰えたりする状態です。進行すると介護が必要になるリスクが高まります。

お気軽にお問い合わせください

公益財団法人京都市スポーツ協会

TEL:075-315-4581 (平日8:30~17:00)



京都マラソン2024 令和6年2月18日(日)開催!

たけびしスタジアム京都(西京極総合運動公園内)をスタートし、平安神宮前でフィニッシュする京都マラソンを開催します。

市民・大学生などによる「治道盛り上げ隊」も、熱いパフォーマンスを披露して、大会を盛り上げます。

また、大会前(2/16(金)、2/17(土))にみやこめっせで開催する「おこしやす広場」も復活! ランナーのご家族、ご友人をはじめ、みなさまに入場いただけます!

大会当日はノーマイカーデーにご協力をお願いします

緊急車両・路線バスの運行確保に向け、交通渋滞の発生を防ぐため、自家用車の使用をお控えください。

※交通規制や路線バスの経路変更等に十分ご注意ください。自転車、歩行者のコース横断も制限されます。

歩行者の横断は歩道橋、地下鉄出入口をご利用ください。

詳しくは▶
こちらから



2024年1月

西京極総合運動公園大会情報

今月の大会ピックアップ!

皇后盃 第42回全国女子駅伝

Empress' Cup

The 42nd Annual Inter-Prefectural Women's Ekiden

2024.1.14(日) 12:30START

たけびしスタジアム京都
(西京極総合運動公園)

国立京都国際会館前

各都道府県代表選手の皆さん!
頑張ってください!!!! 京都FIGHT!!詳細は
こちらから

かたおかアリーナ京都 (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
6日(土)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 千葉ジェッツ
7日(日)	14:05 TIP OFF	
20日(土)	15:05 TIP OFF	有料 B1リーグ 京都ハンナリーズ vs 群馬クレインサンダーズ
21日(日)	14:05 TIP OFF	
26日(金)	9:00~	右京区保育園児サッカー大会 (右京区保育園長会)
27日(土)	8:00~	第30回京都府中学校団体卓球選手権大会 (京都卓球協会)
28日(日)	8:00~17:00	右京区民ソフトバレーボール大会 (右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
8日(月・祝)	9:00~17:00	補	第19回関西シニアサッカーフェスティバル(関西サッカー協会)
14日(日)	12:30スタート	主	皇后盃 第42回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会(日本陸上競技連盟) ピックアップ!
28日(日)	8:00~17:00	主補	令和5年度京都府高校サッカー新人大会(京都府サッカー協会)

わかさスタジアム京都(野球場)

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町29

日	時間	大会内容
7日(日)	7:00~17:00	NPO右京少年野球振興会秋季大会 みやびじょん旗大会(右京少年野球振興会)

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
7日(日)	13:00~19:00	主	アイスホッケーU-9ジュニア交流戦 (京都府アイスホッケー連盟 *サブリンク)
7日(日)、8日(月・祝)	9:30~	補	JSCA新年フェスティバル水泳競技大会 (日本スイミングクラブ協会)
27日(土)、28日(日)	9:00~21:00	補	京都短水路選手権水泳競技大会 (京都水泳協会)

お正月施設無料開放

◆ 日程/2024年1月2日(火)、3日(水) 10:00~16:00

◆ 施設/●西京極総合運動公園

①たけびしスタジアム京都(トラックのみ)
陸上競技の練習(スターティングブロック、ハードルのみ貸出)

②かたおかアリーナ京都

羽子板等の正月遊び、パドミントン、ボール遊び

●岡崎公園 野球場(外野芝生のみ)

風あげ、羽子板等の正月遊び、パドミントン、キャッチボール、
サッカー等のボール遊び2024年は東寺ハウジングフィールド西京極
(補助競技場)の開放はございません。「たけびしスタジアム京都」「かたおかアリーナ京都」
では、風揚げは出来ませんので、予めご了承ください。
運動不足解消やご家族のふれあいの場に、是非越し
ください!

※周囲の安全に配慮し、譲り合ってください。 ※ペットの同伴、施設内での飲食等は禁止です。

年末年始の
お知らせ事務局は12月29日から1月3日までお休みをいただきます。
各施設の予約端末機からのご予約は12月29日から1月3日までできませんが、イン
ターネットでのご予約は通常通りご利用いただけます。ご利用の方にはご迷惑を
おかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

お問合せ:(公財)京都市スポーツ協会 TEL:075-313-9131(8:30~17:00)



2024年1月

今月の大会情報

京都市武道センター

主競技場 補補助競技場 武旧武徳殿

〒606-8323 京都市左京区聖護院門頓美町46-2

日	時間	場所	大会内容
7日(日)	9:00~12:00	武	新春平安神宮奉納剣道錬成大会(京都府剣道道場連盟)
13日(土)	8:00~17:00	主補	京都府高等学校剣道選手権大会(団体)(高体連剣道専門部)
	13:00~17:00	武	京都府柔道連盟昇段級試験(京都府柔道連盟)
20日(土)	13:30~17:00	主	太極拳ふれあい交流会<第22回京都市民総合体育大会>(京都市武術太極拳協会)
21日(日)	9:00~17:00	主補	京都府武術太極拳競技大会(京都府武術太極拳連盟)
28日(日)	9:00~17:00	主	第72回全日本都道府県対抗剣道優勝大会予選会(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
7日(日)	8:00~21:00	第34回京都室内オープンアーチェリー大会(京都府アーチェリー連盟)
8日(月・祝)、 13日(土)、14日(日)	9:30~ (14日10:00~)	京都府社会人バスケットボールリーグ戦(京都社会人バスケットボール連盟)
20日(土)、21日(日)	8:00~	第26回京都府中学生バスケットボール新人大大会(京都府バスケットボール協会)
27日(土)	9:00~	第25回京都府中学生新人バドミントン大会(京都府バドミントン協会)
28日(日)	8:00~17:00	京都市立高等学校ソフトテニス大会(京都市教育委員会)

2024年1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/
8:00~21:004日(木)、5日(金)、15日(月)~18日(木)、
22日(月)~26日(金)、29日(月)~31日(水)

●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。

卓球スタジオ
ダッシュ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
お問合せ/TEL:075-315-4583

1月休講日

11日(木)、12日(金)

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東寺ハウジングフィールド西京極(西京極総合運動公園補助競技場)
一般開放時のハードル・走高跳の利用時間延長!!

この度、京都市と東寺ハウジング株式会社との
ネーミングライツ契約料を活用し、照明設置工事
を行ったことにより、ハードル(ホームストレート
側のみ)・走高跳の利用時間が、閉館30分前まで
利用出来るようになりました!
皆様のご利用をお待ちしております!!!



2024年1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	かたおかアリーナ京都(京都市体育館) ☎075-315-3741	京都市武道センター ☎075-751-1255	横大路体育館 ☎075-611-9796	SBSロジコム吉祥院公園 球技場(吉祥院球技場) ☎075-691-2814
種目	バドミントン		バスケットボール	グラウンド・ゴルフ
日程	18日(木)	19日(金)	22日(月)	4日(木)、15日(月)、22日(月)、29日(月)
時間	13:00~17:00	13:00~17:00	9:00~12:00	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)510円 子ども(小・中学生)200円
持ち物	体育館シューズ、ラケット、シャトル		体育館シューズ、ボール	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、ゴールのみとなります。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。

