

2024年度 スポーツ講座



熱中症対策講座

～運動中の水分補給と熱中症対策～

参加料無料

これからの季節、熱中症になるリスクはあがっていきます。そこで本講座では、熱中症が起こるメカニズムから運動中の水分補給の方法について、初めて学ぶ方でもわかりやすいように基本的な話を中心に解説していきます。

日時 6月26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)

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 准教授



対象者 小学生以上
※小学生は保護者同伴

申込締切 6月10日(月)

定員 100名(応募多数の場合抽選)

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(平日:8:30～17:00)
FAX:075-313-6043



健康づくり!仲間づくり! ウオーキング!!



◆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の場合があります ◆中学生以下は無料

6/6(木) 京の菓子の 始祖を訪ねて

- ◆集合場所: 梶尾公園 (JR・嵯峨野線 二条駅 歩約3分)
- ◆受付時間: 9時30分~10時
- ◆距離: 13km ◆参加費: 500円
- ◆解散場所: 地下鉄・東山駅 14時頃

コース
梶尾公園 (JR・二条駅) ~ 御菓子司・塩芳軒 ~ 大黒屋鎌餅本舗 ~ 阿闍梨餅本舗 ~ 吉田神社・菓祖神社 ~ 地下鉄・東山駅

6/16(日) “さすてな”て何ですか? あじさいウオーグ

- ◆集合場所: JR・奈良線 桃山駅
- ◆受付時間: 9時30分~10時
- ◆距離: 13km ◆参加費: 500円
- ◆解散場所: JR・長岡京駅 14時頃

コース
JR・桃山駅 ~ 京都南部クリーンセンター ~ 納所 ~ 洛西浄化センター ~ 勝龍寺城跡 ~ JR・長岡京駅

6/23(日) 静寂の洛北ウオーグ

- ◆集合場所: 地下鉄・国際会館駅
- ◆受付時間: 9時30分~10時
- ◆距離: 13km ◆参加費: 500円
- ◆解散場所: 地下鉄・松ヶ崎駅 14時頃

コース
地下鉄・国際会館駅 ~ 宝ヶ池公園 ~ 三宅八幡宮(ハンゲショウ) ~ 八瀬ケーブル駅 ~ 赤山禅院 ~ 鷲森神社 ~ 赤の宮神社 ~ 松ヶ崎人道橋 ~ 地下鉄・松ヶ崎駅

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・祝日休)

第23回 京都市民総合体育大会

ペタンク競技

- 日程** 7月7日(日) **受付時間** 7:45~8:00 **競技時間** 8:30~17:30
- 場所** 京都御苑 富小路グラウンド **参加対象** 京都市在住か、在勤・在学の7歳以上の方
- 内容** ダブルス※2名とも未成年の申込は不可。 **参加料** 一般1,250円/名、高校生以下500円/名
- 申込期限** 6月14日(金) **申込方法** FAX・HP・郵送
- 申込必要事項** 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、TEL、FAX ※ダブルス(ペア)で申込



▲お申込みはコチラから

お申込み・お問合せ

京都市ペタンク・ボール連盟(担当:安田) 〒604-8364 京都市中京区藤岡町502 TEL:090-9250-8654 FAX:075-812-2749

1日体験受付中!! お気軽にお問い合わせください。

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** 6・7月 8,000円/4回
※体験料1,100円 ※入会金4,800円 ※保険料800円
日程 6/4・11・18・25、7/2・9・16・30
 申込はこちら

ハンナリーズスポーツ教室 スクール生募集!!
 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** 6・7月 6,000円/4回
日程 6/4・11・18・25、7/2・9・16・30
 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** 6月 6,000円/4回 7月 4,500円/3回
日程 6/6・13・20・27、7/4・11・18
 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** 6・7月 6,000円/4回
日程 6/5・12・19・26、7/3・10・17・31
 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 **受講料** 6月 6,000円/4回 7月 4,500円/3回
日程 6/6・13・20・27、7/4・11・18
 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** 6月 6,000円/4回 7月 4,500円/3回
日程 6/6・13・20・27、7/4・11・18
 申込はこちら

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** ※体験料1,000円
定員 40名 **受講料** 6・7月 3,000円/3回
日程 6/5・12・19、7/3・10・17
 申込はこちら

その他平日は公益財団法人京都市スポーツ協会 075-315-4581

65歳からの、いきいき生活&健康づくりをお手伝い

京都市スポーツ協会 いきいきクラブ 会員大募集

会員に向けて、いつでもどこでも自分のペースで効果的な運動ができるトレーニング動画を**無料**で配信。スマホやパソコンの画面で、当会の健康運動指導士等と一緒に筋トレや脳トレに楽しく挑戦できます。また、対面の筋トレ教室でカラダの動きを確かめたり疑問点を相談する機会も設けます。

※いきいきクラブは、京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業として、京都市からの委託を受けて公益財団法人京都市スポーツ協会が実施しています。



..... 会員特典

自然に運動を続けたいくなる、情報などを**電子メール**で配信

無料

対面の**筋トレ教室**への参加でカラダの動きを確かめたり疑問点を相談

無料

筋力の状態やロコモ度をチェック*する**測定会**への参加

無料

*立ったり歩いたりする身体機能が低下した状態が調べること

関節の痛みや栄養など健康に関する悩みにこたえる**講座**

無料



登録にはメールアドレスが必要です (65歳以上対象)

会員登録はお申し込みフォームから➡



公益財団法人 *Kyoto city Sport Association*
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:075-313-4581 (平日8:30~17:00)

2024年6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!

ニトリJD.LEAGUE2024 第7節 京都ラウンド

会場：わかさスタジアム京都

6月1日(土) 10:30 シオノギvs ホンダ
13:30 SGホールディングス vs 大垣ミナモト6月2日(日) 10:30 シオノギ vs 大垣ミナモト
13:30 SGホールディングス vs ホンダ女子ソフトボール世界最高峰リーグ
「JD.LEAGUE」が
3年目のシーズン突入!
世界トップレベルのパワフルな
プレーをわかさスタジアム京都で!!!

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
1日(土)	9:00~17:00	第39回各区対抗バレーボール大会(京都市保育園連盟)
2日(日)	8:00~17:00	第64回南区民バレーボール大会(南区体育振興会連合会)
8日(土)、9日(日)	8:00~	第44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)
13日(木)	13:00~15:00	日本3B体操協会京都南支部のつどい(日本3B体操協会京都南支部)
15日(土)	9:00~16:30	第38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)
16日(日)	8:00~	日本スポーツマスターズ2024長崎大会 京都府予選(京都府バレーボール協会)
22日(土)	8:00~	第27回U14全国ヤングバレーボールクラブ男女優勝大会京都府予選会(京都府バレーボール協会)
23日(日)	8:00~17:00	第70回中京区民バレーボール大会(中京区体育振興会連合会)
26日(水)	13:00~	施設対抗バレーボール大会(京都市民間児童福祉施設改善委員会)
29日(土)	9:00~17:00	京都府フットサルリーグ2024(京都府フットサル連盟)
30日(日)	8:00~	天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会 京都府ラウンド(京都府バレーボール協会)

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
1日(土)、2日(日)	9:30~	主補	第77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)
8日(土)	9:00~17:00	主	第2回京都市中学校強化記録会(京都陸上競技協会)
9日(日)	8:00~17:00	主	第59回 The KSL アストエンジン 関西サッカーリーグ(関西社会人サッカー連盟)
12日(水)	9:00~17:00	主	天皇杯 JFA 第104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)
15日(土)	7:00~	主	2024年度 第53回関西学生サッカー選手権大会/4回戦(関西学生サッカー連盟)
16日(日)	13:00~	主	有料 関西学生アメリカンフットボールリーグ 西日本学生大会(関西学生アメリカンフットボール連盟)
22日(土)、23日(日)	9:00~	主補	第77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)
29日(土)	10:00~	主補	2024京都市小学生陸上競技記録会(京都陸上競技協会)

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
1日(土)、2日(日)	—	有料 ニトリJD. LEAGUE2024 第7節京都ラウンド 第1試合10:30~ 第2試合13:30~ ピックアップ!
4日(火)~9日(日)	—	第95回都市対抗野球大会近畿地区第2次予選(京都府野球連盟) 有料 代表決定戦 4日(火)・6日(木) 18:00~ 8日(土)・9日(日) 13:00~ 無料 5日(水)・7日(金) 10:00~
14日(金)~16日(日)	—	有料 令和6年度 関西六大学野球連盟 春季新人戦(関西六大学野球連盟) 14日・16日 第1試合10:00~ 第2試合12:30~ 15日 第1試合 9:30~ 第2試合12:00~ 第3試合14:30~
21日(金)~23日(日)	—	有料 第31回大学野球関西オールスター5リーグ対抗戦(京滋大学野球連盟) 第1試合 10:00~ 第2試合 13:00~

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
1日(土)、2日(日)	9:00~21:00	主	京都選手権水泳競技大会 水球競技(京都水泳協会)
2日(日)	9:00~21:00	副	A級チャレンジ(京都SC協会)
8日(土)、9日(日)	9:30~21:00	主	京都選手権水泳競技大会 兼 国民スポーツ大会京都府代表選手選考会(京都水泳協会)
15日(土)、16日(日)	9:00~21:00	主	関西ジュニア選手権水泳競技大会 水球競技(近畿水泳連盟)
22日(土)、23日(日)	9:00~21:00	主	第92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(高体連水泳専門部)
26日(水)~30日(日)	9:00~21:00	飛	関西選手権水泳競技大会 飛込競技(近畿水泳連盟)
30日(日)	9:00~17:00	ア	第34回京都市長杯アーチェリー競技大会兼京都市民総合体育大会アーチェリー競技(京都市アーチェリー協会)

京都市武道センター

主…主競技場 補…補助競技場 武…旧武徳殿 弓…弓道場 相…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
1日(土)	14:00~	武	第23回京都市民総合体育大会 兼 第71回京都市社会人段別柔道大会 (京都府柔道連盟)
	13:00~21:00	弓	全国高校総体京都府個人2次予選会 (高体連弓道専門部)
2日(日)	9:00~17:00	主 補 相	第36回わんぱく相撲京都大会 (京都青年会議所)
		武	第56回洛東祭2024 (金剛禅総本山少林寺洛東道院)
8日(土)	9:00~17:00	弓	近的選手権大会 (京都府弓道連盟)
	13:30~17:00	主 補	京都市体育振興会連合会会長集会ニュースポーツ大会<モルック・スクエアポッチャ> (京都市体育振興会連合会)
9日(日)	13:00~17:00	弓	全国中学生弓道大会府予選会 (京都府弓道連盟)
	9:00~17:00	主	剣道中央伝達講習会 (京都府剣道連盟)
15日(土)	9:00~17:00	弓	全国高校総体京都府団体2次予選会 (高体連弓道専門部)
	10:00~	主	第73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)
	8:00~12:00	武	全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会 予選会 (京都府剣道道場連盟)
16日(日)	13:00~17:00	武	全国道場対抗剣道大会 予選会 (京都府剣道道場連盟)
	8:00~17:00	主 補	第40回京都府女子剣道選手権大会 兼 第63回全日本女子剣道選手権大会 予選会 (京都府剣道連盟)
	8:00~17:00	武	第51回京都府居合道大会 兼 第59回全日本居合道大会予選会 (京都府剣道連盟)
22日(土)	9:00~17:00	弓	夏季地連審査会 (京都府弓道連盟)
	9:00~17:00	主	第78回国民スポーツ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	令和6年度交流演武会 (土佐英信流居合術根元道場会)
23日(日)	9:00~17:00	補	第35回京都府青少年柔道チャンピオン大会 (京都府柔道連盟)
	12:30~	主	第7回新空手×Stand up アマチュア in 京都 (全日本新空手道連盟KSS健生館)
	9:30~	武	第40回京都市弓道協会会長杯 (京都市弓道協会)
29日(土)	9:00~17:00	弓	第20回都市間交流スポーツ京都大会 なぎなた競技 (京都市なぎなた連盟)
	8:00~17:00	武	第20回都市間交流スポーツ京都大会 なぎなた競技 (京都市なぎなた連盟)
30日(日)	8:00~17:00	主	第78回国民スポーツ大会 予選会~剣道競技~ (京都府剣道連盟)
	9:00~	武	第17回水滸杯剣道練成大会 (京都梁山泊)

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
1日(土)、15日(土)、22日(土)	9:00~	京都府社会人バスケットボールリーグ戦 (京都府社会人バスケットボール連盟)
2日(日)	9:00~	第78回国民スポーツ大会バレーボール競技6人制成年男女京都府選考会 (京都府バレーボール協会)
8日(土)、9日(日)	8:00~	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)
16日(日)	8:00~17:00	納所学区民バレーボール大会 (納所体育振興会)
23日(日)	9:00~	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)
29日(土)、30日(日)	8:00~	京都府バスケットボール選手権大会 (京都府バスケットボール協会)

2024年6月 東寺ハウジングフィールド西京極 一般開放日

(西京極総合運動公園内補助競技場)

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/7:00~21:00

4日(火)~7日(金)、10日(月)、11日(火)、13日(木)、
14日(金)、17日(月)~21日(金)、24日(月)~28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致します。

卓球スタジオ
ザンシュ

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います。お問合せ/TEL:075-315-4583



6月休講日

12日(水)、19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

2024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	かたおかアリーナ京都 (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ロジウム吉祥院公園 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		グラウンド・ゴルフ
日程	12日(水)	17日(月)	20日(木)	3日(月)、6日(木)、10日(月)、13日(木)、 17日(月)、20日(木)、24日(月)、27日(木)
時間	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			
持ち物	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550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、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。

ミズノスポーツ教室

月曜日

やさしい姿勢づくり

6月3日、10日、17日
9:45~10:45

定員 15名 (先着順)



姿勢作りに必要な筋肉づくりや、全身の筋肉をほぐし、身体の歪みをリセットしていきます。いくつになっても美しい姿を目指しましょう!

月曜日

簡単ストレッチ

6月3日、10日、17日
11:00~12:00

定員 15名 (先着順)



自宅でもできるストレッチを教えます! 日常生活に運動を取り入れるきっかけになります。

木曜日

Sintex® 背骨の調律エクササイズ

6月6日、20日、27日
11:30~12:30

定員 5名 (先着順)



どなたでも参加いただけます。力の抜き方を知り、骨盤から背骨や足、さらに背骨から背骨から腕や頭蓋骨へと動きを伝え、繋がるからだの心地よさを感じていきます。

場所

かたおかアリーナ京都2F 多目的スタジオ

対象

一般 (16歳以上)

参加費

1,000円 (税込)

持ち物

運動できる服装、タオル、飲み物、ヨガマット(大きめのバスタオル)

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

おなじみ知ってる?
部活のミカタ
BUKATSU NO MIKATA
部活生なら当店最安値の部活価格!
アイケアコンタクト四条
阪急烏丸駅/地下鉄四条駅 徒歩2分

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

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



CLEW
お出かけに便利な
電動アシスト自転車の
シェアサービス、クルー!

**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」下車すぐ
- 地下鉄東西線「太秦天神川」駅から市バス84系統 地下鉄東西線「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 出かけよう!

●京都市交通局ホームページ http://www.city.kyoto.lg.jp/kotsu

スポーツクル
WINNER 1000 BIG
すべてのスポーツにエールを
スポーツクルの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

cielo azul
株式会社シエロアール



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
KYOTO C.S.A.

