京都市のスポーツ施設・イベント情報

2024 vol.230

時:11月9日(土)10:00~15:00

参加对象:小学生以上 場:京都市武道センター

スポーツくじ

共催

剣道/なぎなた/卓球バレ

柔道/合気道/相撲 (各教室定員20名)





弓道も見学 できるよ!

【お問合せ】京都市スポーツ協会 075-315-4581 (平日 8:30~17:00)

■主催:公益財団法人京都市スポーツ協会(岡崎スポーツネットワーク) ■後援:京都市、京都市教育委員会、京都市体育振興会連合会、「ワールドマスターズゲームズ2021関西」京都市実行委員会、京都市交通局、京都新聞、KBS京都、朝日新聞京都総局、毎日新聞京都支局、読売新聞京都総局、産経新聞社京都総局、一般社団法人京都障害者スポーツ振興会、公益財団法人京都障害者スポーツ協会 ■協賛/スポーツミツハシ、東武トップツアーズ株式会社、大和ハウスパーキング株式会社、株式会社ダイワ・セキュリティー・システム、キリンピパレッジ株式会社、住友生命、コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社 ■協力:京都卓球パレー協会

イベント詳細や 事前申込はこちら!

2024年度スポーツ講座

日本を代表する肩関節専門医から学ぶ「肩関節痛の最先端アプローチ」

~肩の悩みから開放!正しい姿勢革命~

肩の痛みはいかなるスポーツにおいても、パフォーマンスを大きく左右する厄介な問題です。 しかし、その解決の鍵は「姿勢の改善」にあります。本講座では、肩関節の最新治療情報とともに、 誰でも取り組める姿勢改善のポイントを専門医と理学療法士が分かりやすくお伝えします。

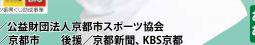
**11月27日 (水)** 18:30~20:00

(京都市左京区聖護院円頓美町46-2)

**参加料 500円 定員 100名(抽選)** 参加対象 16歳以上

申込締切 11月17日(日) 型法 ホームページ申込フォーム ▶







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 :075-315-4581 FAX:075-313-6043 HP: http://www.kyoto-sports.or.jp/





TEL:075-313-9131 FAX:075-313-9191 Mail:dash@kyoto-sports.or.jp URL:http://www.kyoto-sports.or.jp/

## スポーツ教室 参加者大募集!!

## 合気道教室 **土曜日・全4**回

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出来るところまでを目指して、楽しく 合気道を経験できます!

日程 11月30日、12月7日、14日、21日

時間 10:00~11:30

武道センター 補助競技場

中学生以上 定員 20名 (先着)

2.000円 (スポーツ保険含む)

運動が出来る服装、タオル、飲み物

11月1日(金)~11月29日(金)

申认方法 TEL・FAX・メール

〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、TEL

京都市合気道連盟(担当:西崎)

TEL/FAX: 075-326-7575

MAIL: aikido.busenkyoto1985@gmail.com

## かんたん太極拳(秋季)

ゆったりとした動きで気持ち良く!バランス感覚向 上で健康増進!さぁ、今こそ楽しく始めましょう!!

11月15日、22日、29日、12月6日

時間 10:00~12:00

場所 武道センター 補助競技場

対象 30歳以上

料金 3,000円 (4回)

持ち物等 上靴、飲み物

申込締切 11月12日(火)

申込方法 **TEL·FAX** 

申込必要事項 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、TEL

京都市武術太極拳協会 (担当:寺岡)

TEL/FAX:075-331-6686

## ゲートボール初心者教室

基本から楽しくゲートボールを始めてみませんか?

日程 12月8日(日)

時間 8:30~15:00

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)

対象 小学生以上 料金 無料 持ち物等 動きやすい服装、運動靴

11月1日(金)~11月30日(土)

申込方法 **TEL·FAX** 

申込必要事項 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、 性別、生年月日、TEL、FAX

お申込み 京都市ゲートボール連合 (担当:石倉)

TEL:090-7368-0744 FAX:075-882-3495

## 健康づくり!仲間づくり! ケスト

◆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(14円(木)催事除く)

## 11月10日(日)

## 西国街道を歩く

- ◆集合場所: JR·京都駅 中央口駅前広場(東側)京都劇場前
- ◆受付時間:9:30~10:00
- ◆距離:14km ◆参加費:500円
- ◆解散場所: JR·長岡京駅 14:30頃

JR·京都駅~東寺~羅城門跡~西国 街道~ひむき地蔵~吉祥院公園~ 向日神社~一文橋~JR·長岡京駅

## 11月14日(木)

## 第119回 ふれあいウオーキング教室

【要予約】 \*事前申込みが必要です。 申込期限:11月8日(金)16:00までに TEL/FAXにてお申込み下さい。

- ◆集合場所·時間: JR·京都駅
- 中央改札口駅前広場 9:30 ◆受講料:1,000円 ◆距離:5km
- ◆解散場所: JR·京都駅15:00頃

午前(講義):

NPO法人京都府ウオーキング協会事務所など 午後(実技):5km程度ウオーク

# 京の町並みめぐり

- ◆集合場所: 栂尾公園 (JR·嵯峨野線
- ◆受付時間: 9:30~10:00
- ◆距離:13km ◆参加費:500円 ◆解散場所:地下鉄·東山駅 14:00頃
- 栂尾公園(JR·二条駅)~浄福寺通り~ 富田家~千両が辻~扇町公園~百々町界隈~新町通り~武者小路通り~ 京都御苑・中立売休憩所~寺町通り 先斗町通り〜地下鉄・東山駅

## 11月28日(木)

## けいはんな記念公園と メタセコイア

- ◆集合場所: JR·片町線(学研都市線) 祝園駅
- ◆受付時間:9:30~10:00
- ◆距離:13km ◆参加費:500円
- ◆解散場所:JR·木津駅 14:00년

JR・祝園駅~けいはんな記念公園 ~精華大通り並木~池谷公園~ JR·木津駅

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)】 FAX:075-352-4600

教室開催時は各施設に〔お申込み・お問合せ〕 ください。その他平日は公益財団法人京都市スポ--ツ協会まで (075-315-4581)

お申込み・お問合せ) 075-61 ※教室開催時のみ



(ハンナリーズスポーツ教室)

定員 32名

受講料 11月 8,000円/4回 12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 11/5 • 12 • 19 • 26 \ 12/3 • 10 • 17 • 24

· 10 ·



『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。





定員 24名

定員 30名

11月 6,000円/4回

17

12月 4,500円/3回  $11/5 \cdot 12 \cdot 19 \cdot 26$ 12/3

11/6·13·20、12/4·11·25



申込はこちら



11/7.14.21, 12/5.12

受講料 11月4,500円/3回 12月3,000円/2回

小学4年~中学生



料 11月 4,500円/3回 12月 4,500円/3回



申込はこちら



11月4.500円/3回 12月4,500円/3回



11/7.14.21,12/5.12.26





定員 20名

11月4,500円/3回 12月3,000円/2回

11/7·14·21、12/5·12



16歳以上 ※体験料1,000円

受講料 11月4,000円/4回 12月4,000円/4回

程 11/6·13·20·27、12/4·11·18·25



## 65歳からの、いきいき生活&健康づくりをお手伝い









## いきいきクラブ会員特典

血圧に影響する塩分量や、骨密度を 上げるカルシウムの摂取量、糖質・ タンパク質・脂質の割合 (バランス) ┛ などを食事に関するアンケート形式 で分析します。 

受付期間:11月10日(日)まで

調査方法:申込受付後、

調査票をお送りします。

(回答所用時間:20分~30分)

力:京都光華女子大学 健康科学部健康栄養学科 ノメントに頼らない健康生活

健康づくりの基本は栄養ですが、三食の食事をバランスよく過不足 なく摂るのは難しいですね。日々の体調管理に欠かせない食品・食 事について、わかりやすくお話しします。

## 「栄養バランスチェック」と合わせてのご参加をおすすめします!

日時:12月21日(土)10:00~11:30 会場:京都光華女子大学 光耀館

(右京区西京極葛野町38)

定員:50名

講師:河嶋伸久先生(京都光華女子大学健康科学部健康栄養学科)



まずは →



◆会員登録は申込フォームから ※登録にはメールアドレスが必要です (65歳以上対象)

公益財団法人 Kyoto city Sport Association 京都市スポーツ協会

TEL:075-315-4581(平日8:30~17:00)

~健康づくり運動・スポーツ指導者、トレーナー、体育教員など有資格者向け講習会~ 動・スポーツ指導者ブラッシュアップ講座

11月30日(土)9:00~16:30

京都光華女子大学 徳風館6階小講堂 場 体育館

8,250円/メール登録者6,600円 定

実技のできる服装と室内用シューズ 申込締切 11月20日 (水) まで

※本講座は健康運動指導士・健康運動実践指導者の登録更新単位として認定されます(講義:4.5単位 実技:1.0単位 認定番号:246456)

## 講座内容

- 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」
- ②「タバタトレーニングの理論と実際」

(立命館大学 スポーツ健康科学部 特命教員(教授)田畑 泉 氏)

❸ 「日本人の食事摂取基準2025年版」

(京都光華女子大学 河嶋 伸久 氏) 健康科学部健康栄養学科 准教授



公益財団法人 Kyoto city Sport Association

TEL:075-315-4581(平日8:30~17:00)

詳細は→ こちら!!



## ===4# 17 月 西京極総合運動公園大会情報

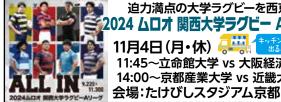
## 今月の大会ピックアップ!

女子バスケットボールのトップリーグが西京極で開催! 国内最高峰リーグを応援しよう!!!

24-25 Wリーグ レギュラーシ

11月23日(土・祝)、24日(日) 14:00~トヨタ紡織 vs シャンソン 会場:かたおかアリーナ京都





迫力満点の大学ラグビーを西京極で!!! 迫力満点のスチンノに ここが 第5節 2024 Δロオ 関西大学ラグビー Aリーグ 第5節

11月4日(月・休) 🚟 🍱 11:45~立命館大学 vs 大阪経済大学 14:00~京都産業大学 vs 近畿大学



## かたおかアリーナ京都(京都市体

В	時間	大 会 内 容			
3日(日・祝)	8:00~	第60回近畿高等学校定時制通信制課程体育大会 バドミントン競技(定時制バドミントン専門部)			
4日(月·休)	8:00~17:00	U15京都府クラブ選手権大会(京都府バスケットボール協会)			
9⊟(±)	15:05TIP OFF	■ Bリーグ 京都ハンナリーズ vs 川崎ブレイブサンダース			
10⊟(⊟)	14:05TIP OFF	「一つ 京都パンプラース VS 川崎フレイフリンタース			
17⊟(⊟)	9:00~16:00	第36回市民スポーツフェスティバル ソフトバレーボール大会・令和6年度チャンピオン大会(京都市体育振興会連合会)			
20日(水)	9:00~17:00	バレーボール交歓会(市民スポーツクラブバレーボール交歓会)			
23日(土・祝)、24日(日)		(有野) 24-25 Wリーグ レギュラーシーズン 大会ピックアップ! (両日) 14:00~ トヨタ紡織 vs シャンソン (バスケットボール女子日本リーグ)			
26日(火)~28日(木)	9:00~	京都幼児サッカー大会(右京区保育園園長会)			
30日(土)	12:30~	JFA 第21回全日本女子フットサル選手権大会 京都府大会 (京都府サッカー協会)			

## 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)



主 …陸上競技場兼球技場 補 …補助競技場 時間 9:00~ 主 補 第10回京都府中学オータムカップ陸上競技大会 (京都陸上競技協会) 2⊟(±) 第103回全国高校サッカー選手権大会京都府大会 準決勝(京都府サッカー協会) 第1試合 11:00~/ 第2試合 13:30~ 3日(日・祝) 関西学生アメリカンフットボール秋季リーグ戦(関西学生アメリカンフットボール連盟) 第1試合 11:30~ 佛教大学 vs 大阪経済大学 / 第2試合 13:40~ 滋賀大学 vs 徳島大学 **2024ムロオ 関西大学ラグビーAリーグ第5節(関西ラグビーフットボール協会) 大会ビックアップ!** 主補 4日(月·休) 第1試合 11:45~ 立命館大学 vs 同志社大学 / 第2試合 14:00~ 京都産業大学 vs 近畿大学 8:00~17:00 主 令和6年度 京都市中学校秋季(新人)大会 決勝(中体連サッカー専門部) 9<sub>H</sub>(+) 8:00~17:00 第7回京都陸協記録会(京都陸上競技協会) 補 8:00~ 第73回近畿中学校総合体育大会 ラグビーフットボール競技 決勝戦(近畿中体連ラグビー専門部) 主 14:00 (三段) 全国高等学校ラグビーフットボール大会 京都府予選 決勝戦(高体連ラグビー専門部) 10⊟(⊟) 関西学生アメリカンフットボール秋季リーグ戦(関西学生アメリカンフットボール連盟) 第1試合 12:00~ 京都府立大学 vs 京都教育大学 / 第2試合 14:00~ 京都薬科大学 vs 摂南大学 第36回市民スポーツフェスティバル リレーカーニバル、グラウンド・ゴルフ大会 他(京都市体育振興会連合会) **17**⊟(**□**) 9:00~ 19日(火)、21日(木)、 補 23日(土・祝) 7:00~17:00 全国地域サッカーチャンピオンズリーグ2024 決勝ラウンド (京都府サッカー協会) 主 20日(水)、22日(金)~24日(日) (■12) 関西学生アメリカンフットボール 秋季リーグ戦Div.2 (関西学生アメリカンフットボール連盟) 主 第1試合 12:00~ 京都産業大学 vs 大阪体育大学 / 第2試合 14:30~ 同志社大学 vs 大阪公立大学 30⊟(±)

## わかさスタジアム京都

8:00~17:00

外 …外野スタンド開放

8	時間	大 会 内 容		
2日(土)、23日(土・祝)	7:00~17:00	衣笠祥雄旗争奪第6回京都中学硬式野球大会(京都リトルシニア野球協会)	外	
7日(木)	13:00~21:00	第31回京都製作所旗争奪少年野球大会(京都製作所)		
9⊟(±)	8:00~17:00	第30回京都野球祭 (京都野球協会)	外	
10⊟(⊟)	7:00~12:00	ライオンズクラブ・ガバナー杯 決勝大会(京都軟式野球連盟西京支部)		
17⊟(⊟)	9:30~16:00	第36回市民スポーツフェスティバル ソフトボール大会 (京都市体育振興会連合会)	外	
30∃(±) 9:00~		第7回三府県クラブ選抜対抗戦 (京都府野球連盟)	外	

第9回京都陸協記録会(京都陸上競技協会)

## 京都アクアリーナ

補 …サブプール 弓 …アーチェリー場

В	時間	場所	大 会 内 容
4日(月·休)	9:00~17:00	弓	第16回マスターズ全国通信アーチェリー京都府大会(京都府アーチェリー連盟)
9⊟(±)	13:00~17:00	弓	2024年度第2回京都府小中学生大会(京都府アーチェリー連盟)
17⊟(⊟)	9:00~21:00	補	京都秋季選手権水泳競技大会 兼 京都府民総合体育大会水泳競技大会 (京都水泳協会)
23日(土・祝)	9:00~21:00	補	近畿医療大学短水路選手権大会(近畿医療大学短水路選手権大会実行委員会)
24⊟(⊟)	9:00~21:00	補	2024近畿支部京都地域A級チャレンジ大会 (日本SC協会近畿支部京都地域)

# 2024年11月

# 今月の大会情報

京都市武道センター 目・・・主競技場 福・・・補助競技場 园・・・日武徳殿 目・・・弓道場 相・・・相撲場			
В	時間	場所	大 会 内 容
20(+)	8:00~17:00	主	京滋学生剣道新人大会(京滋学生剣道連盟)
2⊟(±)	9:00~12:00	相	京都市中学校総合体育大会兼京都府高等学校秋季大会相撲競技(京都府相撲連盟)
30(0.40)	9:00~21:00	主補	京都市中学校秋季新人大会 剣道競技 (中体連剣道専門部)
3日(□・祝)	9:00~	弓	第30回京都市スポーツ協会会長杯弓道大会(京都市弓道協会)
40(0 #)	8:00~17:00	主補	京都府高等学校剣道新人大会(団体)(高体連剣道専門部)
4日(月・休)	9:00~17:00	武	京都右武館秋季大会 (京都右武館)
10⊟(⊟)	8:00~17:00	主補	第66回京都府剣道優勝大会 第40回京都府女子剣道優勝大会 兼第47回京都府民総合体育大会 剣道競技(京都府剣道連盟)
15日(金)	9:00~17:00	武	大阪矯正管区剣道奨励大会 (京都府剣道連盟)
16⊟(±)	8:00~17:00	主補	京都府高等学校剣道新人大会(個人)(高体連剣道専門部)
17⊟(⊟)	9:00~17:00	武	2024全日本太道選手権大会(日本太道連盟奥旨塾)
17⊟(≘)、24⊟(≘)	9:00~17:00	弓	冬季地連審査会(京都府弓道連盟)
225(1.45)	9:00~17:00	主	京都府剣道道場連盟指導者大会(京都府剣道道場連盟)
23日(土・祝)	9:00~	武	新空手Stand up京都大会(全日本新空手道連盟KSS健生館)
24⊟(⊟)	9:00~17:00	主	第3回剣道定例段位審査会<初段~五段>(京都府剣道連盟)
205(1)	9:00~17:00	主	洛西地区少年剣道錬成大会(京都府剣道連盟)
30∃(±)	13:00~17:00	武	京都府柔道連盟昇段級試験(京都府柔道連盟)

<b>  横大路体育館                                    </b>			
B	時間	大 会 内 容	
28(±),98(±), 308(±)	9:30~	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)	
3日(□・祝)	8:00~	京都市中学校秋季新人大会 バレーボール競技 準決勝・決勝(中体連バレーボール専門部)	
4日(月·休)	8:00~	JAPAN GAME2024第29回空手道選手権大会(空手道内田塾)	
10⊟(⊟)	9:00~	後期団体リーグ戦しもつ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)	
16日(土)、23日(土・祝)	9:00~17:00	全国高等学校ハンドボール選抜大会 京都府予選(京都府ハンドボール協会)	
17⊟(⊟)	8:00~	Jr.ウィンターカップ京都府予選および京都府U-15リーグ(京都府バスケットボール協会)	
24⊟(⊟)	8:00~17:00	第11回伏見区民ソフトバレーボール大会(一般・壮年)(伏見区体育振興会連合会)	

### 2024年 東寺八ウジングフィールド西京極 一般開放日 11月 (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、無料チウットを追加します。

時 間/ 5日(火)、6日(水)、8日(金)、11日(月)~15日(金)、18日(月)、8:00~21:00 22日(金)、25日(月)、26日(火)、29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。** 

照明設置工事の完了により、照度が向上したため、10月から走幅跳やハードル、持込用具等の利用可能時間を延長しております。詳しくは、ホームページをご確認ください。



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

11月休講日

1日(金)、7日(木)、8日(金)、15日(金)、 18日(月)、20日(水)、22日(金)

開館 (月·火)10:00~18:00(水)10:00~12:00、16:30~20:00 時間 (木)10:00~20:00 (金)10:00~21:00

## 2024年11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!!

	ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・							
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 公075-751-1255	SBSロジコム吉祥院公園 球技場(吉祥院球技場) 23075-691-2814				
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	13日 (水)	19日 (火)	21日 (木)	7日(木)、11日(月)、14日(木)、 18日(月)、21日(木)、25日(月)、28日(木)				
時間		9:00~12:00						
料金	大人 (高校生	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、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) <mark>土</mark>				
注意事項	<ul><li>・ 準備されているのは、コート、ネット、ゴールのみ</li><li>・ ごみは必ずお持ち帰りください。</li><li>・ こまめに</li></ul>	雨天の場合は中止になる ことがあります。						

# 11/1(金)OPEN! **5**

お問合せ:京都アクアリ

〒615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64 TEL:075-315-4800 (営業時間 9:00,21:00 火曜日休館) HP: https://kyoto-aquarena.com/

○メインリンク 平日9:00~17:15 土日祝9:00~19:00 平日9:00~16:45 土日祝9:00~19:00

## スケートリンク利用料

-般 (16歳以上) **1,670**円 ※手袋を必ずご持参下さい。 ※貸靴をご利用される場合は 小中学生……830円 貸靴料金 別途1足450円 児……無料  $(15cm\sim32cm)$ ※保護者同伴に限る。

※大会等の開催により一般利用できない場合がありますので、 -度お問合せ下さい。

## ミズノスポーツ教室

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

## ジュニアフットサル

□ 時 11月 火曜…17:30~18:45

所 かたおかアリーナ京都 対象 小学1年生~小学6年生

**参加料** 1,300円 (税込) 定 員 5名程度(先着順)

## バドミントン

□ 時 11月 月曜…13:00~16:00

所 かたおかアリーナ京都 対 象 一般

参加料 1,850円 (税込) 定 員 5名程度(先着順)

持ち物(共通)運動できる服装、シューズ、飲み物

医療法人 同仁会(社団)

## 京都九条病院

http://www.dojinkai.com





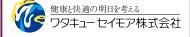
●ERP下鴨南治療院

接骨・鍼灸

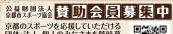








京都ダイハツ



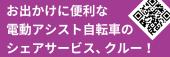
京都のスポーツを応援していただける 団体・法人、個人のみなさまを随時募 集中。年会費は京都のスポーツ振興 を目的とした事業に使用いたします。



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



CCEW



# 世京極総合運動公

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

●市パス

京都駅から市バス23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 都駅八条口から市バス84系統

→「西京極駅前」下車すぐ





●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







