

ダッシュ!

2025
4
vol.235



わかさ生活 第75回

JABA

京都大会

わかさスタジアム京都
(予選リーグ、湖東スタジアムと併用)

社会人野球のガチなプレーを見にご来場ください!

日程	予選リーグ	4月22日(火)~4月25日(金) 9時~3試合実施
	決勝トーナメント	準決勝 4月26日(土) ●第1試合:11時30分 ●第2試合:14時30分 決勝 4月27日(日) 12時 大会期間中、雨天中止の場合、試合日程の変更があります。
入場料 (当日販売)	一般1,000円 (JABAファンクラブ会員500円) 大学生500円 高校生以下無料 ※湖東スタジアム(予備日:甲賀市民スタジアム)については無料試合	

大会の結果、雨天情報はJABAホームページ地区掲示板



京都府野球連盟「京都クラブリーグ」Xでご確認ください



4/26(土)・27(日) わかさスタジアム京都前広場で イベント開催!!

準決勝/決勝当日、楽しいイベントを開催します!野球観戦とあわせてお楽しみください!

4/26(土)・27(日) 8:00-9:30
雨天順延の可能性あり

スタジアムで野球を楽しもう! 先着50組

わかさスタジアム京都(野球場)内で、親子でキャッチボールやバッティングスピードガン体験を楽しんでみませんか?

事前申込制

4/26(土)・27(日) 11:00-15:00

キッチンカーがやってくる!

4/27(日) 11:00-15:00
雨天順延の可能性あり

ティーボール ストックアウトに参加しよう! 先着300組

小学生以下参加者全員にお菓子をプレゼント!

4/27(日) 11:00-15:00

警察車両・自衛隊車両の展示・乗車会 記念撮影もできるよ!

特別出展 わかさ生活 お楽しみブース

わかさ生活公式キャラクター プルブルくん

会いに来てね!

プルブルくんの大人気ぬいぐるみやマスコットなどのグッズや、わかさ生活のサプリメントを販売!またビジョントレーニングができるマシンも用意しておりますのでチャレンジしてください。プルブルくんも遊びに来るのでぜひ会いに来てくださいね!

QRコード

当日の情報はSNSで発信します

65歳から始める いきいき筋力 トレーニング教室

参加者
募集!!



京都市スポーツ協会 健康運動指導士 **井上 裕正**

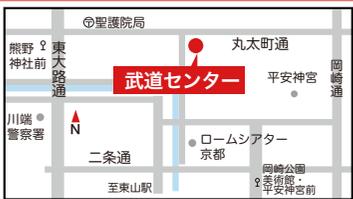
筋肉は20代をピークに減少し始めますが、特に影響が大きいのは下半身です。脚の筋肉が減ってくるのを放置すると寝たきりになってしまう恐れがあります。元気に長生きするためには、高齢者にも筋力トレーニングが必要!!
京都市では65歳以上を対象に市内各所で「いきいき筋力トレーニング教室」を開催しており、京都市スポーツ協会では京都市武道センター（左京区）と元京都市健康増進センター（南区）で全7教室を開講中です! 無料体験も出来るので、一緒に体を動かしてみましょ! また、お近くに教室会場が無い方(グループ)には無料で出張いたしますので、ご相談ください。「予防は治療に勝る。健康第一」です!!

無料体験
(各クラス2名)
要予約

京都市武道センター …… 4/8 (火)・4/9 (水)
元京都市健康増進センター … 4/8 (火)・4/10 (木)

通所型

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/① 14:00~
定員
各18名

元京都市健康増進センター
(南区役所東隣)



日時
火曜日/① 9:30~② 11:00~
木曜日/① 9:30~② 11:00~
定員
各15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)
※初めての方は、無料で体験いただけます。(要予約。おひとり様1回まで)



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 同一グループ6回まで 無料(但し、会場準備及び費用は、申込者負担) **出張エリア** 京都市全域



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
エクササイズ動画を無料配信!!
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しましょう!

※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。

登録無料! 特典いろいろ!

- 筋トレ教室・講座・イベントへ
ご招待&ご優待!
- 会員限定企画
- メルマガでスポーツ&健康情報
耳よりクイズ&プレゼント



▲エクササイズ動画は
コチラから

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
会員募集中!



まずは
会員登録!



◀会員登録はコチラから
※登録にはメールアドレスが
必要です。(65歳以上対象)

お気軽にお問合せください

公益財団法人京都市スポーツ協会



075-315-4581

(平日8:30~17:00)

参加者募集!!

第24回 京都市民総合体育大会

バドミントン競技会

日程 5月4日(日)、5日(月・祝)
場所 伏見港公園 体育館
競技時間 10:00~18:00
参加対象 京都市内在住か、在勤、在学の18歳以上の方
内容 ダブルス(級別男子複・女子複・混合複)
参加料 1組5,000円 **申込締切** 4月17日(木)
申込方法 メールにて参加希望をご連絡下さい。
 大会要項・参加申込書を返信します。



お申込み E-mail: Kyoto_citybad@yahoo.co.jp (担当:河本)
お問合せ 京都市バドミントン協会(担当:大前) TEL :090-2190-3759

ミスノスポーツ教室

はらっぱスポーツ教室

日時 4月2・23日(水) 17:15~18:15
場所 かたおかアリーナ京都 多目的スタジオ(2F)
対象 小学生 **参加料** 1,300円(税込)
持ち物 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等
定員 10名(先着順)



遊びを通じて運動の楽しさを体験!!
 跳び箱、マット運動、鉄棒等
 さまざまな種目を
 みんなで楽しく体験しましょう!!

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

初心者から経験者まで、誰もが楽しめるクラス!練習を通し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!!

受講料

4月 8,000円/4回
 5月 4,000円/2回

*体験料 1,100円 *保険料
 *入会金 4,800円 800円/年

見学・体験
 大歓迎!!

ハンパリースクール教室

定員32名 (小学3年生~6年生)

日程 4/1・8・15・22
火曜日 18:00~19:20
 5/20・27

場所:横大路運動公園 (075-611-9796)

お申込みお問合せ 教室開催時は横大路運動公園へ、その他平日は京都市スポーツ協会(075-315-4581)へお申込みお問合せください。
 お申込みはこちら▶



KYOTO BB 3x3 SCHOOL

3x3プロチームのメンバーが指導する3x3教室を開講!!

横大路運動公園体育館 **水曜日** 17:30~19:00 定員30名

日程 4/2・9・16・23 5/7・14・21・28

クラス 小学生(小学4年~6年生) 4月 8,000円/4回 5月 8,000円/4回
 中学生(中学1年~3年生) 4月 8,000円/4回 5月 8,000円/4回
 入会金3,000円 保険料500円/月 体験料2,000円

かたおかアリーナ京都 **金曜日** 19:30~21:30 定員30名

日程 4/4・11 5/23・30 **クラス** 大人(高校生以上) 3,000円/回 都度払い
 入会金3,000円 保険料500円/月 体験料3,000円



お申込み
 スクール申込みは
 コチラから



お問合せ
 KYOTO BB公式 Instagram
 InstagramのDMからお問合せください。

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!!

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ーツ協会まで (075-315-4581)

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 19:30~21:30 **バドミントン** 16歳以上

定員 24名 **受講料** 4月 6,000円/4回 5月 3,000円/2回

日程 4/1・8・15・22、5/20・27

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月 6,000円/4回 5月 6,000円/4回

日程 4/2・9・16・23、5/7・14・21・28

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** 4月 4,500円/3回 5月 6,000円/4回

日程 4/3・10・17、5/8・15・22・29

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** 4月 4,500円/3回 5月 6,000円/4回

日程 4/3・10・17、5/8・15・22・29

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** 4月 6,000円/4回 5月 6,000円/4回

日程 4/3・10・17・24、5/8・15・22・29

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** 4月 5,000円/5回 5月 4,000円/4回

日程 4/2・9・16・23・30、5/7・14・21・28

申込はこちら

今月の大会ピックアップ!

京都ハンナリーズ HOME GAME

@かたおかアリーナ京都

4/ 9 (wed) 19:05TO vs 広島ドラゴンフライズ

4/16 (wed) 19:05TO vs 佐賀バルナーズ

4/19 (sat) 15:05TO vs ファइटिंगイーグルス名古屋

4/20 (sun) 14:05TO

2024-25SEASON 西京極LASTGAME!!

GO! KYOTO!
HANNARYZ!

かたおかアリーナ京都(京都市体育館)

日	時間	大会内容
9日(水)	19:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs 広島ドラゴンフライズ 大会ピックアップ!
12日(土)	9:00~	JFA 第12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)
13日(日)	9:00~	2025京都女性スポーツフェスティバル 第8回京都府社会人レディースバスケットボール大会・皇后杯選手権予選大会(京都府バスケットボール協会)
16日(水)	19:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs 佐賀バルナーズ 大会ピックアップ!
19日(土)	15:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs ファइटिंगイーグルス名古屋 大会ピックアップ!
20日(日)	14:05 TIP OFF	
27日(日)	8:00~17:00	京都市中学校春季総合体育大会 卓球競技(中体連卓球専門部)
29日(火・祝) ~5月2日(金)	8:00~	全日本剣道連盟 剣道六・七・八段審査会(全日本剣道連盟)

東寺ハウジングフィールド西京極(補助競技場)

補…補助競技場

たけびしスタジアム京都(陸上競技場兼球技場)は、改修工事(予定)のため大会はありません。*北スタンド開放もございません

日	時間	場所	大会内容
6日(日)	9:00~17:00	補	第60回京都フットボールリーグ2025(京都フットボール連盟)
13日(日)	9:00~17:00	補	高円宮杯JFA U-18サッカーリーグ2025京都(京都府サッカー協会)
19日(土)	13:00~17:00	補	アストエンジ関西サッカーリーグ(関西社会人サッカー連盟)
20日(日)	9:00~17:00	補	第40回日本クラブユースサッカー選手権大会(U-15) 京都府大会(京都クラブユースサッカー連盟)
26日(土)	8:00~17:00	補	第1回京都市中学校強化記録会(京都陸上競技協会)
27日(日)	8:00~17:00	補	京都府高等学校春季総合体育大会 ラグビー競技(高体連ラグビー専門部)
29日(火・祝)	8:00~17:00	補	太陽生命カップ2025 京都府予選(京都府ラグビーフットボール協会)

わかさスタジアム京都(野球場)

外…外野スタンド開放

日	時間	大会内容
5日(土)~7日(月)	—	有料 関西学生野球連盟 春季リーグ戦(関西学生野球連盟) ※開会式5日 9:00~ 第1試合10:00~ 第2試合13:00~ 第3試合16:00~
10日(木)、11日(金)	—	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) 第1試合8:40~ 第2試合11:10~ 第3試合13:40~ 外
12日(土)、13日(日)	7:00~	第54回関西連盟春季大会(京都リトルシニア野球協会) 外
18日(金)、19日(土)	—	有料 関西六大学野球連盟 春季リーグ戦(関西六大学野球連盟) 第1試合10:00~ 第2試合13:00~
22日(火)~27日(日)	—	有料 わかさ生活第75回JABA京都大会(京都府野球連盟) 第1試合9:00~ 第2試合12:00~ 第3試合15:00~ 外 【4/26】準決勝 第1試合11:30~ 第2試合14:30~ 【4/27】決勝 12:00~

京都アクアリーナ

補…サブプール

日	時間	場所	大会内容
20日(日)	9:00~21:00	補	京都春季選手権水泳競技大会(京都水泳協会)

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

日	時間	場所	大会内容
6日(日)	14:00~17:00	主	近畿柔道高段者大会及び四段特別試合(近畿柔道連盟)
	9:00~17:00	武	2025京都女性スポーツフェスティバル 第9回京都女性剣道大会(京都府剣道連盟)
12日(土)	9:00~12:00	武	段・級審査会(京都なぎなた連盟)
	13:00~17:00	武	京都府柔道連盟 昇段級試験(京都府柔道連盟)
13日(日)	9:00~17:00	弓	国民スポーツ大会少年の部 近似的記録会(高体連弓道専門部)
	9:00~12:00	主	第17回全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会京都府予選会(京都府剣道連盟)
	13:00~17:00	主	第25回京都府高齢者剣道大会<全国健康福祉祭選手選考会>(京都府剣道連盟)
18日(金)	9:00~17:00	弓	第24回京都市民総合体育大会 弓道の部 兼 京都市代表選手選考会(京都市弓道協会)
	8:00~17:00	主補	近畿矯正管区矯正職員柔道大会(大阪矯正管区)
19日(土)	9:00~17:00	主	国民スポーツ大会次選考会 柔道競技(京都府柔道連盟)
	9:00~17:00	武	2025京都女性スポーツフェスティバル 第32回春のなぎなた大会(京都なぎなた連盟)
20日(日)	9:00~	主	第52回陰陽流憲法空手術道 武道大会(陰陽流憲法空手術道)
	9:00~17:00	補	ねんりんピック(全国健康福祉祭) 予選会 太極拳競技(京都市武術太極拳協会)
	9:00~17:00	弓	春季高等学校弓道大会(高体連弓道専門部)
26日(土)	9:00~	主補	京都市中学校春季総合体育大会 剣道競技(中体連剣道専門部)
	9:00~12:00	相	京都府高等学校相撲春季大会(京都府相撲連盟)
29日(火・祝)	9:00~	主補 武	創立130周年記念第7回世界武徳祭 第63回全国武徳祭(大日本武徳会)
30日(水)	9:00~17:00	主補 武	国際部錬成大会(大日本武徳会)

横大路体育館

日	時間	大会内容
13日(日)	10:00~	第8回京都ジュニア空手道リアルチャンピオンシップ選抜大会(空手道一学会)
20日(日)、27日(日)	9:00~	2025京都女性スポーツフェスティバル 第8回京都府社会人レディースバスケットボール大会・皇后杯選手権予選大会(京都府バスケットボール協会)
29日(火・祝)	8:00~	京都市中学校春季総合体育大会 バスケットボール競技(中体連バスケットボール専門部)

2025年4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

1日(火)~5日(土)、7日(月)~11日(金)、
14日(月)~18日(金)、21日(月)~25日(金)、30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います。お問合せ/TEL:075-315-4583



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

4月の休講日はございません(急遽変更される場合はございます)

2025年4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ジヨム吉祥院公園 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	23日(水)	17日(木)	9日(水)	3日(木)、7日(月)、10日(木)、14日(月)、17日(木)、21日(月)、24日(木)、28日(月)
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			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、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。

情報誌「ダッシュ!」はHPからもご覧いただけます!!



Instagram 随時更新中!!



スポーツイベントや大会、教室などの情報を配信中!
東寺ハウジングフィールド西京極(補助競技場)の一般開放日のご案内も!!

KYOTOCITY SPORTS ASSOCIATION

スポーツ教室 参加者大募集!!

なぎなた教室 水曜日・全4回

なぎなたの素振りや打突、打ち返しができるようになります!

日程 6月4日、11月、18日、25日 **時間** 15:30~16:30
場所 京都市武道センター 旧武徳殿
対象 30歳以上 **定員** 30名(先着順)
料金 2,000円(4回)※お休みされる場合の返金についてはご容赦ください。
持ち物等 運動ができる服装
申込期間 4月10日(木)~5月24日(土)
申込方法 FAX
申込要項 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、TEL



京都市スポーツ協会
教室HP



お申込み・お問合せ **京都主婦なぎなたクラブ(担当:吉川)** FAX:075-594-2575

弓道教室(春季) 土曜日・全5回

未経験者大募集!充実した内容で弓道を体験することができます!
 ※体験教室のため、経験者の方の応募はご遠慮ください。

日程 5月24日、31日、6月7日、14日、21日 **時間** 10:00~12:00
場所 京都市武道センター 弓道場
対象 16歳以上※講習は全て日本語で行われます。
定員 30名(多数の場合、抽選)
料金 7,000円(5回)
持ち物等 ボタンやファスナーのない動きやすい服装(スカート及び素足は厳禁)
申込期間 4月11日(金)~4月25日(金) **申込方法** 申込フォーム



京都市スポーツ協会
教室HP

お申込み・お問合せ **京都市弓道協会** Mail:kyoto.city.kyudo@gmail.com

京都市民オリエンテーリング教室

冊子「はじめてのオリエンテーリング」を基に、オリエンテーリングの楽しさや知識などを分かりやすく解説します。その後、円山公園にて、指導員が地図の見方、コンパスの使い方などを詳しく説明します。

日程 5月24日(土) **時間** 9:30~15:00 **場所** 円山公園
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴で参加可能)
定員 30名(先着順) **料金** 1,000円(別途テキスト代500円)※高校生以下は無料
持ち物等 運動ができる服装、運動靴、昼食
 ※コンパス(方位磁石)は貸与します。
申込期間 4月10日(木)~5月10日(土) **申込方法** メール
申込要項 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢(小学生以下の場合は学年も)、生年月日、TEL、オリエンテーリング経験(A:初めて B:1回 C:2回以上)

京都市スポーツ協会
教室HP



お申込み **みやこオリエンテーリングクラブ(担当:坂本)** Mail:katny.a3@gmail.com
 お問合せ **京都市オリエンテーリング協会(担当:山里)** TEL:080-5320-3446

春のアーチェリー教室 日曜日・全4回

アーチェリーが初めての方でも、4回で安全に打てるよう指導します。

日程 5月18日、25日、6月1日、8日 **時間** 10:00~12:00
場所 京都アクアリーナ アーチェリー場
対象 京都市在住・在勤・在学の中中学生以上(中学生は保護者同伴)
定員 24名(先着順) **料金** 5,000円(4回)
持ち物等 帽子、運動出来る服装(弓道一式は貸与します)
申込締切 5月2日(金) **申込方法** メール ※メール件名は「アーチェリー教室」で入力
申込要項 氏名(ふりがな)、年齢、性別、TEL、利き手

京都市スポーツ協会
教室HP



お申込み・お問合せ **京都市アーチェリー協会(担当:横山)**
 Mail:kyotoacaso@gmail.com

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

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
 阪急丸太町駅/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

京都ダイハツ

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人 10,000円から
 個人/10人 5,000円から
 申込・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



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!!



●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