

2025年度 スポーツ講座

スポーツコンディショニング講座

～アクティブな毎日と最高のパフォーマンスを手に入れる!～



参加費
500円

これまでの疲労を根本から改善し、
動きが驚くほど軽やかになる
秘訣を伝授!
正しい身体の使い方を学び、
パフォーマンスアップに繋げよう!



5.21 水
18:30～20:00

会場 京都市市民スポーツ会館

こんなお悩みありませんか?

- ☑ 慢性的な疲労や痛みがある
- ☑ スポーツ障害が多い
- ☑ スポーツパフォーマンスが上がらない

トップアスリートも実践する最新の姿勢改善コンディショニング法を、スポーツ理学療法士が徹底解説!!

参加対象 16歳以上 申込締切 5月11日①

定員 100名(応募者多数の場合、抽選)

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
TEL 075-315-4581(平日8:30～17:15) FAX 075-313-6043

講師 宮崎 哲哉氏

丸太町リハビリテーションクリニック
スポーツ認定理学療法士

持ち物・
服装 室内シューズ、タオル、
飲み物、動きやすい服装

お申込みは
こちら



主催/公益財団法人京都市スポーツ協会 共催/京都市

〈発行・編集〉



公益財団法人 Kyoto city Sport Association

京都市スポーツ協会

【総合案内】市民スポーツ会館 〒615-0864 京都市右京区西京極新明町32番地

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



いきいき筋力トレーニング in 光華フェス

対象となる方

・中高年齢の方 ・フレイル予防に興味のある方

※医師に運動制限を受けていない方が対象です

5/25(日)に開催される光華フェスにおいて、「いきいき筋力トレーニング」のコーナーを開催!京都市スポーツ協会の健康運動指導士と、栄養・スポーツについて学ぶ京都光華女子大学の学生が皆さんをサポートします!同フェスでは「子どもと大人のロコモチェック」や「お口の機能(舌圧)チェック」もあります!!

日時 5月25日(日) ①10:00~10:30 ②10:45~11:15
③11:30~12:00

場所 京都光華女子大学 光耀館1階フィットネスルーム

各回15名
要予約
(先着順)



お問合せ



京都光華女子大学

京都光華女子大学大学院 京都光華女子大学短期大学部

地域連携推進センター

TEL:075-325-5473 MAIL:chiiki@mail.koka.ac.jp

お申込みは
こちらから

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

いきいきクラブHP



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。

充実の健康サポート!無料で参加できる特典が満載!

1 効果的に体力アップ!
エクササイズ動画や筋トレ教室体験で楽しく健康度&体力を向上させましょう!

2 健康知識を深めるチャンス!
運動だけでなく、栄養・口腔や休養などについて科学的根拠に基づいた実践的な知識を学べます。

3 今の健康度は?
あなたの体力や健康度を専門家がチェック。年2回の測定が受けられます

4 最新情報をキャッチ!
健康に関する最新情報やお得なイベント情報をお届け!

会員登録
無料!

会員登録は
こちらから



お問合せ

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)

登録にはメールアドレスが必要です。(65歳以上対象)

京都アクアリーナ メインプールオープン!

5/1(木)
OPEN!

5月1日(木)よりメインプール(50m)をご利用いただけます!
ご利用いただける期間は夏季(5月~9月)となっております。
皆様のご来館を心よりお待ちしております。

※サブプール(25m)、キッズプールについては休館日や大会開催時を除いて通年ご利用いただけます。

お問合せ

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
TEL:075-315-4800 FAX:075-315-4582
営業時間:9:00~21:00(休館日 毎週火曜日)



京都アクアリーナHP

「世界最強」女子ソフトボールリーグ

ニトリ JD.LEAGUE 2025

第7節 京都ラウンド

観戦チケットプレゼント!

日時 5月31日(土)・6月1日(日)

会場 わかさスタジアム京都



5月31日(土)

10:00~ 日本精工 vs タカギ

12:30~ SGH vs 豊田織機

15:00~ シオノギ vs 伊予銀行

6月1日(日)

10:00~ タカギ vs 豊田織機

12:30~ 日本精工 vs 伊予銀行

15:00~ SGH vs シオノギ

応募締切

5/14(水)

抽選でペア40組
80名様に当たる!

当選の発表はチケットの発送をもって代えさせていただきます。

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「観戦チケットプレゼント係」

TEL:075-315-4581 (平日8:30~17:15) MAIL:dash@kyoto-sports.or.jp

お申込みは
こちら



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 18:00~19:20 **バスケットボール** (ハンナリースポーツ教室) **小学3年~6年生** **定員 32名**

受講料 5月 4,000円/2回 6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 5/20・27、6/3・10・17・24

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 5月 6,000円/4回 6月 6,000円/4回

日程 5/8・15・22・29、6/5・12・19・26

申込はこちら

火曜日 19:30~21:30 **バドミントン** **一般** **定員 24名**

受講料 5月 3,000円/2回 6月 6,000円/4回

日程 5/20・27、6/3・10・17・24

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** **定員 40名** ※体験料1,000円

受講料 5月 4,000円/4回 6月 3,000円/3回

日程 5/7・14・21・28、6/4・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 5月 6,000円/4回 6月 4,500円/3回

日程 5/7・14・21・28、6/4・18・25

申込はこちら

3×3 (KYOTOBBスクール) ※各教室 **定員 30名**

金曜日 19:30~21:30 **かたおかアリーナ京都** **16歳以上**

受講料 5月 3,000円/1回 6月 3,000円/1回
※体験料3,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月

日程 5/23・30、6/13・20・27

お申込み
スクール申込みは
こちらから

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月 6,000円/4回 6月 6,000円/4回

日程 5/8・15・22・29、6/5・12・19・26

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月 6,000円/4回 6月 6,000円/4回

日程 5/8・15・22・29、6/5・12・19・26

申込はこちら

水曜日 17:30~19:00 **横大路運動公園** **小学4年~中学生**

受講料 5月 8,000円/4回 6月 6,000円/3回
※体験料2,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月

日程 5/7・14・21・28、6/4・18・25

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

2025年
5月

今月の大会情報

日本女子ソフトボールリーグ **ニトリ JD.LEAGUE 2025**

第7節 京都ラウンド

5月31日④ 6月1日⑥

10:00~ 日本精工 vs タカギ
12:30~ SGH vs 豊田織機
15:00~ シオノギ vs 伊予銀行

10:00~ タカギ vs 豊田織機
12:30~ 日本精工 vs 伊予銀行
15:00~ SGH vs シオノギ

わかさスタジアム 京都

キッチンカーも出るよ!

5/25日 第54回 京都ラグビー祭

10:30 KO 京都市中学校春季総合体育大会 決勝戦
12:00 KO 京都高校総体リーグ戦 京都工学院高校 vs 京都成章高校
13:30 KO 大学ラグビー 京都産業大学 vs 明治大学

たけびしスタジアム 京都

キッチンカーも出るよ!

かたおかアリーナ京都 (京都市体育館)

日	時間	大会内容
1日(木)、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)
3日(土・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)
4日(日・祝)、5日(月・祝)	9:00~	京都市中学校春季総合体育大会 バドミントン競技(中体連バドミントン専門部)
24日(土)	9:00~	右京区保育園長会 春のスポーツ大会バレーボール競技(右京区保育園長会)
25日(日)	8:00~	京都中学生学年別シングルス大会 兼近畿選手権選考会(京都卓球協会)
31日(土)	8:00~	全国高等学校総合体育大会京都府予選 バスケットボール競技(京都府バスケットボール協会)

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)

陸上競技場兼球技場
補助競技場

たけびしスタジアム京都
北スタンドの開放日は
こちらから▶



日	時間	場所	大会内容
3日(土・祝)	8:00~17:00	主補	第78回京都市中学校春季総合体育大会 陸上競技(中体連陸上競技専門部)
4日(日・祝)、5日(月・祝)	8:00~17:00	主補	第78回京都府高等学校陸上競技対校選手権大会 市内ブロック予選会(高体連陸上競技専門部)
6日(火・休)	9:00~17:00	主	第103回関西学生サッカーリーグ前期第7節(関西学生サッカー連盟)
10日(土)	8:00~17:00	主補	第79回国スポ1次選考会 兼 京都陸協第2回記録会(京都陸上競技協会)
11日(日)	9:00~17:00	主	京都FAカップ2025第30回京都サッカー選手権決勝大会/決勝(京都府サッカー協会)
	9:00~17:00	主	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)
17日(土)、18日(日)	8:00~17:00	主補	第78回京都府高等学校総合体育大会 陸上競技の部 京都市内ブロック大会(高体連陸上競技専門部)
24日(土)	9:00~17:00	主	天皇杯 JFA 第105回全日本サッカー選手権大会/1回戦(京都府サッカー協会)
25日(日)	8:00~17:00	主補	有料 第54回 京都ラグビー祭(京都府ラグビーフットボール協会) 第1試合10:30~ 第2試合12:00~ 第3試合13:30~
30日(金)、31日(土)、6月1日(日)	9:00~	主補	第78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)

わかさスタジアム京都(野球場)

外野スタンド開放

日	時間	大会内容
3日(土・祝)、4日(日・祝)	——	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:9:30~ 第2試合:12:30~ 第3試合:15:30~
8日(木)	——	第96回都市対抗野球大会京滋奈一次予選(京都府野球連盟) 第1試合:9:00~ 第2試合:11:30~ 第3試合:14:00~ 外
10日(土)、11日(日)、17日(土)、18日(日)	——	有料 春季京都府高等学校野球大会2次戦(京都府高等学校野球連盟) 第1試合 9:30~ 第2試合 12:00~
14日(水)、15日(木)	——	京滋大学野球連盟 春季リーグ戦(京滋大学野球連盟) 第1試合:9:00~ 第2試合:12:00~ 第3試合:15:00~ 外
24日(土)、25日(日)	——	有料 関西学生野球連盟 春季リーグ戦(関西学生野球連盟) 第1試合:10:30~ 第2試合:13:30~
27日(火)~29日(木)	——	第96回都市対抗野球大会近畿地区第二次予選(京都府野球連盟) 27日・28日:第1試合9:00~ 第2試合12:00~ 第3試合15:00~ 29日:第1試合10:00~ 第2試合13:00~ 外
31日(土)、6月1日(日)	——	有料 JDリーグ第7節京都ラウンド(日本女子ソフトボール機構) 第1試合10:00~ 第2試合12:30~ 第3試合15:00~ 31日(土)18:00~(予定) 第25回全日本中学生女子ソフトボール大会京都府決勝戦 チケットプレゼント実施中!

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

日	時間	場所	大会内容
5日(月・祝)、6日(火・休)	9:00~	主	第13回京都SCチャンピオンシップ水泳競技大会(日本スイミングクラブ協会近畿支部京都地域委員会)
10日(土)	9:00~17:00	弓	2025年度第1回京都府小中学生大会(京都府アーチェリー連盟)
10日(土)、11日(日)	9:00~	主	関西選手権水球競技大会(近畿水泳連盟)
	9:00~	補	関西学生春季短水路公認記録会(日本水泳連盟学生委員会関西支部)
17日(土)	9:00~	主	第78回京都府高等学校総合体育大会水泳競技大会(高体連水泳専門部)
	9:00~17:00	弓	第78回京都府高等学校総合体育大会アーチェリー競技大会(高体連アーチェリー専門部)
25日(日)	9:00~	主	日本マスターズ水泳短水路大会・京都会場(日本マスターズ水泳短水路大会京都会場実行委員会)
31日(土)6月1日(日)	9:00~	主	京都選手権水泳競技大会 水球競技(京都水泳協会)

2025年
5月

今月の大会情報

京都市武道センター

目…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
1日(木)	9:00~17:00	主	居合道八段審査会(京都府剣道連盟)
2日(金)~5日(月・祝)	9:00~	主補弓	第121回全日本剣道演武大会(京都府剣道連盟)
2日(金)、3日(土・祝)	9:00~17:00	弓	第76回全日本弓道大会(京都府弓道連盟)
4日(日・祝)、5日(月・祝)	9:00~17:00	弓	[京都] 定期中央審査会(京都府弓道連盟)
6日(火・休)	9:00~12:00	武	剣道称号審査会(京都府剣道連盟)
	9:00~17:00	弓	[近畿] 錬士臨時中央審査会(京都府弓道連盟)
10日(土)	10:30~	主	全日本ジュニア体重別選手権京都府予選(京都府柔道連盟)
	9:00~17:00	弓	全国高等学校総合体育大会京都府個人1次予選会(高体連弓道専門部)
11日(日)	9:00~12:00	相	京都府高等学校総合体育大会 相撲競技(京都府相撲連盟)
	9:00~17:00	武	第5回太道錬成大会(日本太道連盟 奥旨塾)
17日(土)	10:00~	主	第78回京都府高等学校総合体育大会京都府予選会 柔道競技(京都府柔道連盟)
18日(日)	9:00~	主補	第36回全関西空手道選手権大会(国際空手道連盟 極真会館 京都支部)
	9:00~17:00	武	京都社会人剣道協会春季親善大会(京都社会人剣道協会)
24日(土)	14:00~	武	京都市社会人段別柔道大会(京都府柔道連盟)
25日(日)	9:00~17:00	主補	京都府青少年剣道錬成大会(女子の部)兼 全国道場少年剣道大会 京都府予選会(京都府剣道連盟)
	9:00~17:00	武	第37回日整全国少年柔道京都大会・第11回日整全国少年柔道形競技会京都大会(京都府柔道連盟)
31日(土)	9:00~	主補	全国高等学校総合体育大会 京都府予選 剣道競技(高体連剣道専門部)
	9:00~17:00	武	洛東道院開設60周年記念 洛東祭2025(金剛禅総本山少林寺洛東道院)
	13:00~17:00	弓	全国高等学校総体京都府個人2次予選会(高体連弓道専門部)

横大路体育館

日	時間	大会内容
3日(土・祝)、24日(土)	9:00~	全国高等学校総合体育大会京都府予選 バスケットボール競技(高体連バスケットボール専門部)
4日(日・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)
10日(土)	9:00~17:00	京都市中学校春季総合体育大会 ハンドボール競技(中体連ハンドボール専門部)
5日(月・祝)、6日(火・休) 11日(日)、31日(土)	9:00~	第101回天皇杯・全日本バスケットボール選手権大会京都府社会人バスケットボール連盟予選(京都府社会人バスケットボール連盟)
17日(土)	8:00~	U12新人大会 バスケットボール競技(京都府バスケットボール協会)
18日(日)	9:00~17:00	横大路区民 卓球・ソフトバレーボール大会(横大路体育振興会)
25日(日)	9:00~	前期団体リーグ戦 さ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)

2025年5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、大学生および専門学生には1枚無料チケットを追加します。

時間/7:00~21:00	1日(木)、2日(金)、7日(水)~9日(金)、13日(火)~16日(金)、 19日(月)~23日(金)、27日(火)~29日(木)
---------------	---

●芝生養生の為、一部立ち入り禁止部分があります。ご了承いただけます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

5月休講日 15日(木)、28日(水)

開館時間 (月・火) 10:00~18:00 (水) 10:00~12:00、17:00~20:00
(木) 10:00~18:30 (金) 10:00~21:00



2025年5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	バドミントン	バスケットボール	バドミントン	グラウンド・ゴルフ
日程	15日(木)	19日(月)	15日(木)	1日(木)、8日(木)、12日(月)、15日(木)、 19日(月)、22日(木)、26日(月)、29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			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	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。



かんたん太極拳 (春季)

6/6・13・20・27(金) **全4回**
10:00~12:00

- 場所** 京都市武道センター 補助競技場 **対象** 30歳以上
- 定員** 30名(先着) **料金** 3,000円(4回)
- 申込期間** 5月1日(木)~5月31日(土)
- 持ち物等** 室内シューズ、飲み物 **申込方法** TEL・FAX
- 申込必要事項** 〒住所、氏名(ふりがな)、TEL、FAX



ゆったりとした動きで気持ち良く!
全身を使って健康増進! さあ、楽しく始めましょう!!

お申込み 京都市武術太極拳協会 TEL/FAX: 075-662-2662
お問合せ MAIL: kyoto-26taiyokuken@sky.plala.or.jp

居合道教室

I期 6/9~7/14(月) **II期** 7/28~9/8(月)
各期6回 10:00~12:00

- 場所** 京都市武道センター 旧武徳殿
- 対象** 16歳以上 **定員** 各期30名(多数抽選)
- 料金** 各期4,500円 **申込締切** 5月19日(月)
- 持ち物等** 運動出来る服装(ショートパンツ・スカート不可)、木刀を腰に差せる硬めの帯
- 申込方法** はがき、TEL、FAX、メール
- 申込必要事項** 〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、生年月日、TEL、FAX



日本刀を操作することにより、武道の神髄に触れ、健康面でも効果があります!

お申込み 京都市剣道協会 〒606-8392 京都市左京区聖護院山王町19-10
お問合せ TEL: 075-761-8288 FAX: 075-761-8287
MAIL: kyoken@vega.ocn.ne.jp

合気道教室

6/14・21・28・7/5(土) **全4回** 10:00~11:30

- 場所** 京都市武道センター 補助競技場 **対象** 中学生以上~70歳まで
- 定員** 10名(先着) **料金** 2,000円(全4回スポーツ保険として)
- 申込期間** 5月8日(木)~6月13日(金)
- 持ち物等** 運動出来る服装、タオル、飲料
- 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



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、楽しく合気道を体験していただきます。

お申込み 京都市合気道連盟 TEL/FAX: 075-326-7575 (チャイルドハウスみなみ)
お問合せ MAIL: aikido.busenkyoto1985@gmail.com(担当: 西崎)

ミズノスポーツ教室

背骨の調律エクササイズ
5/15・22(木) 11:30~12:30

- 場所** かたおかアリーナ京都 多目的スタジオ(2F)
- 対象** 一般 **定員** 10名(先着) **料金** 1,000円(税込)
- 持ち物等** ヨガマット、運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、着替え等



どなたでもご参加いただけるエクササイズです!
力の抜き方を知り、骨盤から背骨や足、さらに背骨から腕や頭蓋骨へと動きを伝え、繋がる身体の心地よさを感じていただきます!

お申込み 京都市市民スポーツ会館 TEL: 075-315-3741 (8:00~22:00)
お問合せ

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

ねえ知ってる?
部活のミカタ
BUKATSU NO MIKATA

部活生なら当店最安値の部活割価格!
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



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!**

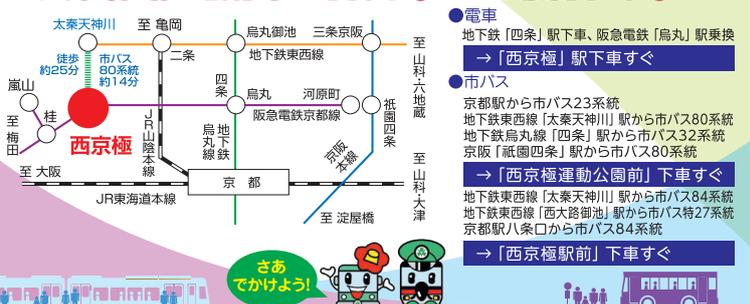
京都のスポーツを応援していただける団体・法人、個人のみなさまを随時募集中。年会費は京都のスポーツ振興を目的とした事業に使用いたします。

会費 法人・団体/10 個人/10
10,000円から **5,000円**から
(公財)京都市スポーツ協会賛助会員担当
申込・問合せ **TEL: 075-315-4561**

SPORTS MITSUHASHI

CCEW
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公は
公共交通機関を利用すると便利です!!**



スポーツくじ
WINNER 10000 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。

cielo azul
株式会社シエロアスール

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