

わかさ生活

— 第76回 —

JABA 京都大会

わかさスタジアム京都

(予選リーグは、マイネットスタジアム皇子山、湖東スタジアムと併用)



日程

予選リーグ 4月21日(火)～4月24日(金) 9時～3試合実施
決勝トーナメント 準決勝 4月25日(土) ●第1試合:11時30分 ●第2試合:14時30分
決勝 4月26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:カローラ滋賀はちまんスタジアム、甲賀市民スタジアム)については無料試合

わかさスタジアム京都前広場で イベント開催!!

4月25日(土) 8:00～9:30
※雨天の場合は26日(日)開催

スタジアムで 野球を楽しもう!

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

抽選
50組

4月25日(土)・26日(日)11:00～15:00

キッチンカーが やってくる!

- 25日 ①スイーツ(バブルワッフル)と
そのほかドリンク類、フライドポテトなど
②ステーキ・オムライス・ほか
- 26日 ①ラーメン・唐揚げ・ホルモン焼きそば
②オリジナルキューバサンド、
揚げたてフライドポテト、ドリンク類など色々



4月26日(日)11:00～15:00

ティーボール・ ストラックアウトに 参加しよう!



小学生以下参加者全員に
お菓子をプレゼント!

先着
300名

4月26日(日)11:00～15:00

警察車両・自衛隊車両・ 消防車両の 展示・乗車会



記念
撮影も
できるよ!

特別
出展

4月26日(日)

わかさ生活 お楽しみブース



会いに
来てな!

ブ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、
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
できるゲームも用意しておりますのでチャレンジしてください。
ブ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!



当日の情報は
SNSで発信します

わかさ生活公式キャラクター ブルブルくん

スポーツ教室 参加者大募集!!

弓道体験教室(春季)

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16日、23日、30日、6月6日、13日
(土曜日・全5回)

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 京都市内に在住、
在勤、在学の方 ※講習は全て日本語で行われます。

料金 7,000円(5回) **定員** 35名(多数の場合、抽選)

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3日(金)~4月24日(金)

申込方法 WEB フォーム



京都市スポーツ協会教室HP▲

春のアーチェリー教室

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17日、24日、31日、6月7日
(日曜日・全4回)

時間 10:00 ~ 12:00

場所 大興設備開発 京都アクアリーナ※予定
(京都アクアリーナ) アーチェリー場

対象 京都市在住・在勤・在学の中学生以上(中学生は保護者同伴)

料金 5,000円(4回) **定員** 24名(先着順)

持ち物等 帽子、運動できる服装(弓道一式は貸与します)

申込締切 5月1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

申込必要事項 〒住所、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▲

お問合せ 京都市弓道協会

Mail : kyoto.city.kyudo@gmail.com

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

参加者募集!!

第25回 京都市民総合体育大会

テニス競技

日程 6月7日(日)

場所 西院公園テニスコート **時間** 9:30 ~ 18:00

対象 京都市内在住か在勤・在学の小学4年生以上の方

種目 ミックスダブルス

参加料 1組4,000円

申込締切 5月17日(日)

申込必要事項 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、
生年月日、電話番号



お申込み E-mail:kcta2025@kyoto-tennis.org(担当:駒田)
HP:https://kyoto-tennis.org

お問合せ 京都市テニス協会(担当:駒田) TEL:090-9253-8755

バドミントン競技

日程 5月2日(土)、5日(火・祝)

場所 伏見港公園体育館 **時間** 10:00 ~ 18:00

対象 京都市内在住か在勤・在学の18歳以上の方

種目 ダブルス(級別男子複/女子複/混合複)

参加料 1組5,000円

申込方法 メールにて参加希望をご連絡ください。
大会要項・参加申込書を返信します。

申込締切 4月16日(木)



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(8:00~22:00)

※参加料は、当日、京都市市民スポーツ会館1F受付にて現金でお支払いください。

個人参加型フットサル

4月4日(土) 19:00~21:00

お一人でも、お友達同士でも参加OK!

当日集まった参加者でチームを編成し、フットサルを楽しむ
個人参加型イベントです。運動不足解消や
交流の機会として、お気軽にご参加ください!



場所 にっしんでんきアリーナ京都※予定(京都市体育館)

対象 18歳以上 **定員** 20名(先着順) **参加料** 1,500円

申込方法 京都市市民スポーツ会館窓口または
電話にて受付(先着順)

申込締切 4月2日(木) 17:00まで

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ(フットサルシューズ)、
タオル、飲み物等

[注意事項] キャンセルされる場合は、必ず事前にご連絡をお願いいたします。
申込人数が10名以下の場合、中止となります。
中止となる場合は、4月3日(金)にご連絡いたします。

はらっぱスポーツ教室

4月15日(水)・22日(水) 17:15~18:15

遊びを通して、運動の楽しさを体験できる教室です。

跳び箱、マット運動、鉄棒など、さまざまな種目に
みんなで楽しく挑戦します。運動が好きな方も、
少し苦手な方も、お気軽にご参加ください!



場所 にっしんでんきアリーナ京都※予定
(京都市体育館) 多目的室

対象 小学生 **参加料** 1,300円(各日)

定員 各日5名(先着順)

申込方法 京都市市民スポーツ会館窓口または
電話にて受付(先着順)

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物等



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

健康づくりを、もっと身近に、もっと楽しく。「いきいきクラブ」は、シニアに役立つ**運動・学び・測定**の場を提供、**エクササイズ動画・健康情報**などを配信しています。下記の5項目に1つでも**☑**があれば、ぜひご登録ください。

※京都市高齢者筋力トレーニング普及推進継続支援事業として、京都市から委託を受けて実施しています。

**会員登録
無料**



- ☑ 最近・体力の衰えを感じる
- ☑ 転倒が心配
- ☑ 外出が少なくなった
- ☑ 自宅でできる運動を知りたい
- ☑ 同世代の仲間とつながりたい

いきいきクラブ LINE公式アカウント **友だち募集中**

登録無料。会員特典いろいろ



登録手順

スマホで左のQRコードを読み取る

スマホ画面に表示される通知をタッチ

「開く」「確認」などのボタンを押す

「いきいきクラブ」からメッセージが届きます!



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8:30~17:15)

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** 小学3年~6年生 (ハンナリススポーツ教室) 定員 32名

受講料 4月 8,000円/4回 5月 6,000円/3回
※体験料1,100円 ※入会金4,800円 ※保険料800円

日程 4/7・14・21・28、5/12・19・26

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 4/2・9・16・23、5/7・14・21・28

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 4月 4,500円/3回 5月 4,500円/3回

日程 4/7・14・21、5/12・19・26

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 定員 30名

受講料 4月 6,000円/4回 5月 4,500円/3回

日程 4/1・8・15・22、5/13・20・27

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 7,500円/5回 5月 6,000円/4回

日程 4/2・9・16・23・30、5/7・14・21・28

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 (好評につきキャンセル待ち)

受講料 4月 7,500円/5回 5月 6,000円/4回

日程 4/2・9・16・23・30、5/7・14・21・28

申込はこちら

水曜日 17:30~19:00 **3x3 (KYOTOBBスクール)** ※各教室 定員 30名

横大路体育館 小学4年~中学生

受講料 4月 8,000円/4回 5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 4/1・8・15・22、5/13・20・27

金曜日 18:00-19:30 **京都市市民スポーツ会館** 小学4年~中学生

受講料 4月 4,000円/2回 5月 2,000円/1回
※体験料2,000円 ※入会金3,000円 ※保険料500円/月

20:00-21:30 一般 (15歳以上中学生不可) 定員 30名

受講料 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 4/3・24、5/29

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 4月 4,000円/4回 5月 4,000円/4回

日程 4/1・8・15・22、5/6・13・20・27

申込はこちら

お申込み
スクール申込みは
こちらから

一般クラス

小・中学生クラス

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

2026年
4月

今月の大会情報

大会情報はやむなく変更される場合がありますので、予めご了承ください。



京都ハンナリーズ HOME GAME

会場 につしんでんきアリーナ京都※予定 (京都市体育館)

今月の大会ピックアップ!

4/1(水) 19:05 TIP OFF vs ファイティングイーグルス名古屋

4/8(水) 19:05 TIP OFF vs 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ

4/18(土) 15:05 TIP OFF vs シーホース三河

4/19(日) 14:05 TIP OFF

熱戦必至!
今シーズン
開催される
注目のホームゲーム!



2025-26 SEASON 西京極 LAST GAME!!

につしんでんきアリーナ京都※予定 (京都市体育館)

日	時間	大会内容
1日(水)	19:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs ファイティングイーグルス名古屋 大会ピックアップ!
8日(水)	19:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ 大会ピックアップ!
18日(土)	15:05 TIP OFF	有料 Bリーグ 京都ハンナリーズ vs シーホース三河 大会ピックアップ!
19日(日)	14:05 TIP OFF	
25日(土)	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)
26日(日)	8:00~21:00	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)
29日(水・祝)、30日(木)	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)

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)

目…陸上競技場兼球技場
補…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
4日(土)	7:00~	主補	第90回京都学生陸上競技対校選手権大会(関西学生陸上競技連盟)
5日(日)	9:00~	主	第104回関西学生サッカーリーグ 前期(関西学生サッカー連盟)
	13:00~17:00	補	トライアスロンジャパン認定記録会(京都府トライアスロン協会)
11日(土)	7:00~17:00	主補	第1回中学生陸上記録会(京都陸上競技協会)
12日(日)	7:00~17:00	主補	第61回京都府高等学校春季陸上競技大会(高体連陸上競技専門部)
18日(土)	9:00~17:00	主	第61回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)
19日(日)	8:00~17:00	主補	第2回陸上記録会(京都陸上競技協会)
25日(土)	7:00~17:00	主	京都FAカップ2026 第31回京都サッカー選手権決勝大会(京都府サッカー協会)
	7:00~17:00	補	第1回京都市中学校強化記録会(京都陸上競技協会)
26日(日)	8:00~17:00	主補	第2回京都マスターズ春季陸上競技大会(京都マスターズ陸上競技連盟)
29日(水・祝)	9:00~17:00	主	第104回関西学生サッカーリーグ 前期(関西学生サッカー連盟)
	8:00~17:00	補	太陽生命カップ2026 京都予選(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
2日(木)、3日(金)、 9日(木)、10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) 外 第1試合 8:40~ 第2試合 11:10~ 第3試合 13:40~
4日(土)、5日(日)、6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 4日 9:30~ 第1試合 10:30~ 第2試合 13:30~
11日(土)、12日(日)	7:00~	第55回関西連盟春季大会(京都リトルシニア野球協会) 外
18日(土)、19日(日)	—	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~
21日(火)~26日(日)	—	有料 わかさ生活 第76回JABA京都大会(京都府野球連盟) 21日~24日 第1試合 9:00~ 第2試合 12:00~ 第3試合 15:00~ 25日 準決勝 第1試合 11:30~ 第2試合 14:30~ 26日 決勝 12:00~

大興設備開発 京都アクアリーナ※予定(京都アクアリーナ)

補…サブプール

日	時間	場所	大会内容
19日(日)	9:00~	補	京都春季選手権水泳競技大会(京都水泳協会)

2026年
4月

今月の大会情報

大会情報はやむなく変更される場合がありますので、予めご了承ください。

京都市武道センター

主…主催競技 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
5日(日)	9:00~17:00	主	近畿柔道高段者大会(近畿柔道連盟)
	9:00~17:00	武	京都女性剣道大会(京都府剣道連盟)
11日(土)	9:00~12:00	武	2026京都女性スポーツフェスティバル なぎなた競技(京都なぎなた連盟)
	13:00~17:00	武	第1回段級審査会(京都なぎなた連盟)
	9:00~17:00	弓	国スポ少年の部 近的記録会(高体連弓道専門部)
12日(日)	9:00~12:00	主	第18回全日本都道府県対抗女子剣道優勝大会(京都府剣道連盟)
	13:00~17:00	主	第26回京都府高齢者剣道大会 兼 第38回全国健康福祉祭府・市選考会(京都府剣道連盟)
	9:00~17:00	弓	第25回京都市民総合体育大会 弓道競技(京都市弓道協会)
16日(木)	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)
18日(土)	9:00~17:00	主	国スポ第一次選考会 柔道競技(京都府柔道連盟)
19日(日)	9:00~	主	第53回陰陽流拳法空手術道武道大会(陰陽流拳法空手術道宗本部)
	9:00~17:00	弓	春季高等学校弓道大会(高体連弓道専門部)
25日(土)	9:00~17:00	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)
26日(日)	9:00~12:00	補	ねんりんピック なぎなた競技 京都府・京都市予選会(京都なぎなた連盟)
29日(水・祝)	9:00~	主補武	創立131周年記念第30回全国青少年武徳祭・第64回全国武徳祭・第8回国際武徳祭(大日本武徳会)
30日(木)	9:00~17:00	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
5日(日)、19日(日)、26日(日)	9:00~	2026京都女性スポーツフェスティバル 第9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)
12日(日)	8:00~	第9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(空手道一挙会)
25日(土)	8:00~	関西学生卓球新人大会(関西学生卓球連盟)
29日(水・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)

2026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(水)~3日(金)、6日(月)~10日(金)、14日(火)~17日(金)、 20日(月)~24日(金)、28日(火)、30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、17:00~20:00
(木) 10:00~18:30 (金) 10:00~21:00
※休業日:土曜・日曜・祝日

4月の休講日はございません(急遽変更される場合がございます)

2026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	につしんでんきアリーナ京都(予定)(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			グラウンド・ゴルフ
日程	16日(木)	9日(木)	22日(水)	2日(木)、6日(月)、9日(木)、13日(月)、16日(木)、 20日(月)、23日(木)、27日(月)、30日(木)
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 こども(小・中学生) 100円			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、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。

4/26 (SUN)

月に一度の挑戦。
ここから、新しい一歩を!

トップアスリートがアーバンスポーツ無料体験会を開催!

4月からスタート!

月に一度、西京極総合運動公園内「SPORTS BASE NISHIKYOGOKU」で、アーバンスポーツを体験できるプロジェクトを実施します!

4月の体験種目 **ダブルダッチ** / **スケートボード** 対象 **小学生以上**

開催場所



SPORTS BASE NISHIKYOGOKU
(西京極総合運動公園内)

参加費

無料

初心者でも
気軽にチャレンジ
できます!

ダブルダッチ



体験会タイムスケジュール

- ① 10:30-11:00 スケートボード
- ② 11:15-12:00 ダブルダッチ
- ③ 12:15-12:45 スケートボード
- お昼休憩
- ④ 14:00-14:30 スケートボード
- ⑤ 14:45-15:30 ダブルダッチ
- ⑥ 15:45-16:15 スケートボード

参加は、
お申込みフォーム →
からお願いいたします!



スケートボード

医療法人 同仁会(社団)
京都九条病院
<http://www.dojinkai.com>



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



WATAKYU HOLDINGS

京都ダイハツ

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!



スポーツくじ



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。

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、個人のみなごまを随時募集中。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。

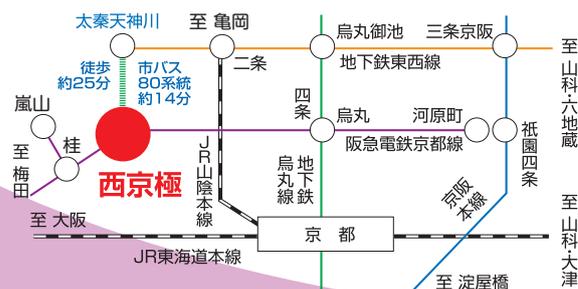


会費
法人・団体 / 10
10,000円から
個人 / 10
5,000円から

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

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」駅下車すく

●市バス
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」下車すく

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」下車すく

さあ
でかけよう!



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

この印刷物が不要になれば、「雑がみ」として古紙回収へ!

