



広報ほっと京たなべ

発行/京田辺市
生涯学習推進本部
編集/社会教育課
☎0774-64-1394

生涯学習だより

4

2023
No.113

生涯学習に関する情報のうち、スポーツや学びに関する教室、イベントなどを偶数月にお知らせします。それ以外の生涯学習情報は「広報ほっと京たなべ」本紙に掲載しています。



学びの教室

水彩画教室

日にち=①6月13日(火)②6月27日(火)③7月11日(火)
④7月25日(火)⑤8月8日(火)⑥8月22日(火)
⑦9月12日(火)⑧9月26日(火)⑨10月10日(火)
⑩10月24日(火)

時間=午後1時30分～4時

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に水彩画の描き方の基礎技術を学習します。

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=3,200円(別途、水彩画道具代9,000円が必要です。不要な場合は申し込み時に「道具不要」と必ず書いてください。専用道具等の詳細はお問い合わせください。)

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



菊づくり教室

日にち=①5月24日(水)②6月21日(水)③7月12日(水)
④8月30日(水)⑤10月11日(水)

時間=午前10時～11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に菊づくり(三本立て他)の基礎を学習します。①土づくり・さし芽②仮植え・摘芯定植③病害虫の防除④柳葉とつばみの見分け方⑤開花前の手入れ

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=2,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



書道教室(初級漢字)

日にち=①6月6日(火)②6月13日(火)③6月20日(火)
④6月27日(火)⑤7月4日(火)⑥7月11日(火)
⑦7月18日(火)⑧7月25日(火)⑨9月12日(火)
⑩9月19日(火)⑪9月26日(火)⑫10月3日(火)
⑬10月10日(火)⑭10月17日(火)⑮10月24日(火)
⑯11月7日(火)⑰11月14日(火)⑱11月21日(火)
⑲11月28日(火)⑳12月5日(火)

時間=午前9時30分～11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に初歩的な毛筆書を学び、書道の基本を学習します。

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=1,000円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



韓国語教室

日にち=①6月3日(土)②6月10日(土)③6月17日(土)
④6月24日(土)⑤7月1日(土)⑥7月8日(土)⑦7月15日(土)
⑧7月22日(土)⑨7月29日(土)⑩8月5日(土)

時間=午前10時～11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を対象に韓国語で初歩的な会話ができるよう学習します。テキストは「できる韓国語 初級I」(アスク出版)を使用します。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=2,400円(テキスト代2,200円。テキストを持っている人は申し込み時に「テキスト不要」と必ず書いてください。申し込み後のテキストのキャンセルはできません。)

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



着付け教室

日にち=6～12月の第3水曜日(全7回)
 時間=午前9時30分～11時30分
 場所=北住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=着付けの基礎、基本を習得します。①着付けの基礎②なごや帯(おたいこ)③ふくろ帯(二重たいこ)
 定員=25人。多数の場合は抽選
 費用=200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。
 しめきり=5月9日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

手づくりパン教室

日にち=6～10月の第1金曜日(全5回)
 時間=午前9時30分～12時30分
 場所=北住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=初心者を中心に、パンづくりの基礎から学びます。①パンについての基礎知識、ハムロール・セサミブレッド・水ようかん②マヨネーズパン・シナモンロール・プチマドレーヌ③あんパン・ピザ・ソフトプリン④メロンパン・チーズスティック・ロールケーキ⑤クリームパン・トールパン・蒸しパン
 定員=25人。多数の場合は抽選
 費用=5,200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。
 しめきり=5月9日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

書道教室(かな)

日にち=①6月20日(火)②6月27日(火)③7月4日(火)
 ④7月25日(火)⑤8月1日(火)⑥8月22日(火)
 ⑦9月5日(火)⑧9月12日(火)⑨10月3日(火)
 ⑩10月17日(火)⑪11月7日(火)⑫11月21日(火)
 ⑬12月5日(火)⑭12月19日(火)⑮令和6年1月16日(火)
 ⑯1月23日(火)⑰2月6日(火)⑱2月20日(火)
 ⑲3月5日(火)⑳3月19日(火)
 時間=午前9時30分～11時30分
 場所=北住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=書道のかな文字を中心に、毛筆書の美しさや歴史について学びます。
 定員=20人。多数の場合は抽選
 費用=3,500円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。保育はありません。
 しめきり=5月9日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

ふれあいセミナー

日にち=6～10月の第1水曜日(全5回)
 時間=午前10時～11時30分
 場所=北住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=発酵と食について、熱中症と心肺蘇生について、睡眠のお話し、いきいき体操、社会見学
 定員=40人。多数の場合は抽選
 費用=200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。保育はありません。
 しめきり=5月9日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

ヨガ教室

日にち=6月3日～7月1日の毎週土曜日(全5回)
 時間=午前10時～11時30分
 場所=北住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=初心者を中心にヨガ体操の基礎から学習し、基本的な技術を習得します。①呼吸法とゆったりヨガ②太陽礼拝をやってみよう③ストレッチヨガでの一びのび④基本のポーズをやってみよう⑤楽しいヨガで心も体もすっきりしよう
 定員=35人。多数の場合は抽選
 費用=200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。保育はありません。
 しめきり=5月9日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター

茶道教室(裏千家)

日にち=①6月13日(火)②6月27日(火)③7月11日(火)
 ④7月25日(火)⑤8月8日(火)⑥8月22日(火)
 ⑦9月12日(火)⑧9月26日(火)⑨10月17日(火)
 ⑩10月24日(火)⑪11月14日(火)⑫11月28日(火)
 ⑬12月12日(火)⑭12月19日(火)⑮令和6年1月16日(火)
 ⑯1月23日(火)⑰2月6日(火)⑱2月27日(火)
 ⑲3月5日(火)⑳3月26日(火)
 時間=午前9時30分～正午
 場所=北住民センター
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)
 内容=茶道の初歩的な作法を習得し、伝統文化を学びます。
 定員=10人。多数の場合は抽選
 費用=7,200円
 申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。保育はありません。
 しめきり=5月9日(火)(必着)
 申込・問合せ先=北部住民センター



ガラスアクセサリー教室

日にち=①6月15日(休)②7月20日(休)③8月24日(休)
④9月21日(休)⑤10月19日(休)(全5回)

時間=午前10時~正午

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=ベネチアンガラスとミルフィオリ(千の花)を使った自分だけのオリジナルアクセサリー作り。ガラス工芸初心者でも安心して作れます。①ベネチアンガラスの箸置き(2個)②ミルフィオリ(千の花)ガラスの指輪③ループ型ペンダントトップ④モザイク模様のガラスイヤリング又はピアス⑤とんぼ玉(ガラスビーズ)で組むオリジナルネックレス

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=10,000円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



おうちごはん教室

日にち=①6月20日(火)②7月25日(火)③9月26日(火)
④10月17日(火)(全4回)

時間=午前10時~12時30分

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=いろいろなジャンルの家庭料理をマスターして、おもてなしにも対応できるレパートリーを増やしませんか。楽しくおしゃれなレシピで、いつものおうちごはんをバージョンアップ。①チキンカツ・コールポーク・ジャガ明太②魚のソテーバルサミソース・きゅうりのゼリー寄せ・トマトのパスタ③鶏もも肉のソテーマスタードソース・かぼちゃのニョッキ・茄子のサラダ④豚肉のソテー、リンゴソース・ロールキャベツ・揚げサーモンタル添え

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=9,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



コックさんの料理教室

日にち=6~11月(8月を除く)の第2金曜日(全5回)

時間=午前9時30分~12時30分

場所=北住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=初心者を中心に、家族でおいしく作れる料理のコツを学びます。①ふわふわオムライス②抹茶と生ハムのパスタ③フルーツフレンチトースト④ほろほろ柔らかビーフシチュー⑤チーズたっぷりクリーミードリア

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=10,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター



素敵な生活のためのアロマセラピー教室 ~アロマライフで心とからだをすこやかに~

日にち=①6月14日(火)②7月12日(火)③8月9日(火)
④9月13日(火)⑤10月11日(火)(全5回)

時間=午前10時~正午

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=日々の暮らしに取り入れられるアロマセラピーやハーブを楽しみながら学んで健康づくりに役立てましょう。①アロマセラピーとは(ルームスプレー作り)②精油について、アロマでストレスケア(ボディパウダー作り)③アロマタッチングについて、アロマで認知症予防(ハンドケア体験)④アロマで冷え・乾燥ケア(芳香剤作り)⑤秋の夜長のアロマライフ(マイブレンドハーブティー作り)

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=6,200円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



お菓子づくり教室

日にち=①6月2日(金)②7月7日(金)③9月1日(金)④10月6日(金)
(全4回)

時間=午前10時～12時30分

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=季節にぴったりのケーキを中心としたお菓子作りを学びます。レシピ本では分からないちょっとしたコツがマスターできます。①レモンケーキ②バイクドチーズケーキ③フルーツタルト④もなかのフロランタン

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=10,000円

申込方法=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月9日(火)
(必着)

申込・問合せ先=
中部住民センター



スポーツ教室

はじめてのジュニアテニス教室

日にち=①5月8日(月)②5月22日(月)③5月29日(月)
④6月5日(月)⑤6月12日(月)⑥6月19日(月)
⑦6月26日(月)⑧7月3日(月)(全8回)

(予備日:7月10日(月)、7月24日(月)、7月31日(月)、8月7日(月))

時間=午後5時35分～6時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通学する小学4～6年生

内容=テニスに興味を持ってもらうことから始めます。テニスの楽しさを体験しながら、心身共に成長するためのクラスです。

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=10,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=4月30日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

親子ソフトバレーボール教室

日にち=①6月13日(火)②6月20日(火)③6月27日(火)
④7月4日(火)⑤7月11日(火)(全5回)

時間=午後4時45分～5時45分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生と保護者

内容=「親子で元気に楽しもう」をテーマに、基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、親子でソフトバレーボールのパスやサーブを練習し、最後は試合を行います。教室終了後は、サークル活動として続けることができます。

定員=15組。多数の場合は抽選

費用=子ども1人につき3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月5日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

ジュニアテニス教室

日にち=①6月9日(金)②6月16日(金)③6月23日(金)
④6月30日(金)⑤7月7日(金)(全5回)
(予備日:7月14日(金)、7月21日(金)、7月28日(金))

時間=小学1～3年生:午後4時30分～5時30分、
小学4～6年生:午後5時35分～6時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生

内容=テニスの楽しさを体験しながら、心身共に成長するためのクラスです。

定員=各クラス15人。多数の場合は抽選

費用=6,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月1日(休)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



親子バドミントン教室

日にち=①5月13日(土)②5月20日(土)③5月27日(土)
④6月3日(土)⑤6月17日(土)(全5回)

時間=午後7時30分～9時

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生と保護者で、初心者及び初級者

内容=シャトルを打つ、レシーブするという基本技術の習得を行い、簡単なラリーが続けられる程度の実技講習を行います。

定員=20組。多数の場合は抽選

費用=子ども1人につき3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月5日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

ジュニアバレーボール教室

日にち=①5月11日(木)②5月18日(木)③5月25日(木)
④6月1日(木)⑤6月8日(木)(全5回)

時間=午後7時10分～8時10分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する小学3～6年生で、初心者及び初級者

内容=基礎的な運動(走る、跳ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、バレーボールのパスやサーブを練習し、最後は試合を行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月3日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

アフタヌーンテニス教室

日にち=①6月9日(金)②6月16日(金)③6月23日(金)
④6月30日(金)⑤7月7日(金)(全5回)
(予備日:7月14日(金)、7月21日(金)、7月28日(金))

時間=午後1時10分～2時40分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、初級者及び中級者(中学生を除く)

内容=簡単なダブルスのゲームができる程度の初歩的な実技講習を行い、基本技術を向上させ、基本戦術から応用戦術へとより実践的なゲーム展開を行います。

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=7,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月1日(休)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

はじめてのナイターテニス教室

日にち=①5月8日(月)②5月22日(月)③5月29日(月)
④6月5日(月)⑤6月12日(月)⑥6月19日(月)
⑦6月26日(月)⑧7月3日(月)(全8回)

(予備日:7月10日(月)、7月24日(月)、7月31日(月)、8月7日(月))

時間=午後7時20分～8時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、テニス初心者(中学生を除く)

内容=少人数で開催し、基本的な技術を指導します。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=12,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=4月30日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



こどもフットサル教室

日にち=①5月13日(土)②5月20日(土)③5月27日(土)
④6月3日(土)⑤6月10日(土)(全5回)

(予備日:6月17日(土)、6月24日(土)、7月1日(土))

時間=午前9時30分～10時45分

場所=防賀川公園第1コート

対象=市内に在住・通学する小学1～3年生で、初心者及び初級者

内容=ボールを蹴る、止める等の基本技術の習得を行い、実戦形式のゲームを行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月5日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



運動が好きになる!「体育教室」

日にち=①5月9日(火)②5月16日(火)③5月23日(火)
④5月30日(火)⑤6月6日(火)(全5回)

時間=平成29年4月2日から令和元年4月1日生まれの人:
午後4時15分～5時15分、

小学1～3年生:午後5時30分～6時40分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する平成29年4月2日から令和元年4月1日生まれの人と小学1～3年生

内容=準備運動(ブラジル体操を中心として)の後、スローキャッチ系、縄跳び系、キック系、バランス・ステップ系、ラケット系とテーマを変えながら基礎運動から応用運動まで行います。

定員=各20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月1日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



整体つぼ体操～痛みは自分で治す～ (1) (2)

日にち=(1): ①5月11日(木)②5月18日(木)③5月25日(木)
(全3回)、
(2): ①6月15日(木)②6月22日(木)③6月29日(木)
(全3回)

時間=午後1時30分～2時40分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ボールでツボを刺激した後、筋肉や関節の調整をする体操を行います。ゆがみのない「ゆるむ身体」にしていきます。

定員=各15人。多数の場合は抽選

費用=各2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=(1): 5月3日(祝)、(2): 6月7日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



リラクスピラティス

日にち=①5月11日(木)②5月18日(木)③5月25日(木)
④6月1日(木)⑤6月8日(木)(全5回)

時間=午前9時10分～10時20分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=年齢にかかわらず、運動が苦手な人でも無理なく安全に体を整えることができます。ストレッチをしながら骨格や筋肉に意識を向け、インナーマッスルや骨格のバランスを整えます。健康的な体をつくる機能的なエクササイズを行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月3日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ナイターテニス教室

日にち=①6月9日(金)②6月16日(金)③6月23日(金)
④6月30日(金)⑤7月7日(金)(全5回)
(予備日: 7月14日(金)、7月21日(金)、7月28日(金))

時間=午後7時20分～8時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、テニス経験者(中学生を除く)

内容=初級者: 簡単なダブルスのゲームができる程度の初歩的な実技講習を行います。中級者: 基本戦術から応用戦術へとより実践的なゲーム展開を行います。

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=7,500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=6月1日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



からだリメイクレッスン

日にち=①6月5日(月)②6月12日(月)③6月19日(月)
④6月26日(月)(全4回)

時間=午前10時～11時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する20歳以上の女性

内容=ヨガの動きを取り入れながら、下半身のシェイプアップと体幹の強化を目指します。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月28日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

ヴィンヤサフローヨガ

日にち=①5月22日(月)②5月29日(月)③6月5日(月)
④6月12日(月)⑤6月19日(月)(全5回)

時間=午後7時30分～8時30分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=流れるようにさまざまな動きとポーズをつなげていくヴィンヤサフローヨガは、心地よい爽快感が味わえるフロースタイルのヨガです。脂肪燃焼効果、姿勢の改善や血行促進、美肌効果、ボディメイク効果が期待できます。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月14日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

日にち=①4月17日(月)②5月15日(月)

時間=午後7時30分～9時30分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。

定員=各日先着24人

費用=各日500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



シニア健康体操

日にち=①5月8日(月)②5月15日(月)③5月22日(月)
④5月29日(月)(全4回)

時間=午前9時10分～10時10分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住する65歳以上の人

内容=運動の方法や動きがぎこちなくなった筋肉の動かし方などを指導し、要介護にならないための動ける体づくりを支援します。椅子を使った簡単なストレッチや体操、筋力トレーニングや有酸素運動を行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=2,400円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=4月30日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

らくらく健康教室

日にち=①6月1日(木)②6月15日(木)③7月6日(木)④7月20日(木)
(全4回)

時間=午前11時～正午

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=運動に慣れていない人でもできる簡単で効果的なストレッチや筋力トレーニングを行い、「体力UP」「膝痛や腰痛等の予防・改善」を目指します。

定員=25人。多数の場合は抽選

費用=2,000円(途中参加の場合は1回600円)

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月24日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



らくらく健康教室ステップアップ

日にち=①4月27日(木)②5月25日(木)③6月22日(木)

時間=午前10時30分～正午

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=「長時間歩いても疲れにくい」「一日中、良い姿勢を維持できる」体力のある体づくりを目指して、少し強度の高いトレーニングを行います。

定員=各日24人。多数の場合は抽選

費用=各日750円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の8日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館

身障者スポーツ教室(2)

日にち=①6月1日(木)②6月8日(木)③6月15日(木)
④6月22日(木)⑤6月29日(木)(全5回)

時間=午後2時～3時

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する人で、身体に障がいのある人(療育者を除く)

内容=軽体操、ストレッチ、ニュースポーツを行います。

定員=20人

費用=無料

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=5月24日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



市民総体市民健康マラソン

日時=4月23日(日)午前9時30分スタート

場所=田辺木津川運動公園より700m下流地点

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人やびスポーツ協会会員

内容=10km:一般男女・壮年男女、3km:壮年男女

定員=10km:50人、3km:30人

費用=500円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月10日(月)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体ソフトボール競技

日時=5月7日(日)・5月14日(日)午前9時

場所=田辺木津川運動公園

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人

内容=4月29日(祝)午後7時に田辺中央体育館で抽選会を行います(同日に参加費徴収)。府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

費用=1チーム1,000円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月27日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

個人参加バドミントン「個バド」

日にち=①4月26日(水)②5月24日(水)

時間=午後7時30分～9時30分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=個人で集まったメンバーでチームを作りゲームを行います。

定員=各日先着24人

費用=各日500円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館

個人参加フットサル「個サル」

日にち=①4月12日(水)②5月10日(水)③6月14日(水)

時間=午後7時45分～9時45分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=シュート練習の後、チームを作りゲームを行います。

定員=各日先着25人

費用=各日1,000円

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



身障者スポーツ教室(1)

日にち=①5月8日(月)②7月3日(月)③9月4日(月)

④11月13日(月)⑤令和6年1月15日(月)⑥3月4日(月)
(全6回)

時間=午後2時～3時

場所=田辺中央体育館アリーナ、第1会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する人で、療育手帳を持っている人

内容=軽体操、ストレッチ、ニュースポーツなどを行います。

定員=20人

費用=無料

申込方法=最終ページの《スポーツ教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=4月30日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

市民総体グラウンド・ゴルフ競技

日時=5月16日(火)午前8時40分開会式

場所=田辺公園野球場

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人

内容=個人戦。府民総体・マスターズ予選会を兼ねています。

費用=グラウンド・ゴルフ協会登録者200円、
グラウンド・ゴルフ協会未登録者300円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月28日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市長杯ゴルフ大会

日時=5月17日(水)午前8時開始

場所=田辺カントリー倶楽部

対象=市内に在住・通勤・通学する人で、市ゴルフ協会会員(随時募集)

内容=ダブルペリア方式。府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

定員=先着56人

費用=15,060円(キャディ及び昼食代を含む)

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月15日(土)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体テニス競技個人戦

日時=5月21日(日)、5月28日(日)、6月4日(日)午前9時30分

場所=田辺公園テニスコート

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人

内容=府民総体市町村対抗予選会を兼ねています。

費用=1ペア3,600円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月27日(休)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体卓球競技個人戦

日時=5月7日(日)午前9時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=シングルス。男女各1部・2部、初級男女、70歳以上男女。府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

費用=500円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月24日(月)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体バレーボール競技男子の部

日時=5月14日(日)午前9時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する中学生以上のチーム

内容=府民総体市町村対抗・マスターズ予選会を兼ねています。

費用=バレーボール連盟登録者チーム(全員登録)2,000円、未登録者が1人でもいるチーム3,000円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月5日(祝)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体軟式野球競技

日時=5月14日(日)、5月21日(日)、6月4日(日)午前8時30分

場所=田辺公園野球場

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上のチーム

内容=4月16日(日)午後6時に田辺中央体育館で抽選会を行います。府民総体市町村対抗予選会を兼ねています。

費用=1チーム3,000円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=4月13日(休)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会



市民総体空手道競技

日時=6月25日(日)午前10時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する5歳以上の経験者

内容=個人形及び組手競技

費用=空手道連盟所属会員1種目2,000円、
未所属者1種目3,000円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月12日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

フラッグフットボール教室

日にち=①7月2日(日)②7月9日(日)(全2回)
(予備日:7月16日(日))

時間=午前10時～11時30分

場所=同志社大学アメリカンフットボール場

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生

内容=フラッグフットボールの楽しさ、基本を指導します。

定員=先着20人

費用=2,400円(きょうだいで参加の場合は1人2,000円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。

申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



レスリング教室

日にち=5月27日(土)

時間=午後1時～2時30分

場所=同志社大学真誠館

対象=市内に在住・通学する幼児(年中)以上の人

内容=レスリングの楽しさ・基本を指導します。

定員=先着15人

費用=1,200円(きょうだいで参加の場合は1人1,000円)

申込方法=田辺中央体育館又は文化・スポーツ振興課にはがき(未記入)を持参又は郵送で申し込んでください。郵送の場合は、往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。

申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



府民総体予選会ソフトバレーボール競技

日時=5月28日(日)午前9時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤する人で、次の①又は②の要件を満たし、審判ができるチーム。

①成年の部:30歳代男女3～4人と40歳以上男女3～4人の計6～8人。

②壮年の部:40歳代男女3～4人と50歳以上男女3～4人の計6～8人

費用=ソフトバレーボール連盟登録者チーム(全員登録)1,500円、未登録者が1人でもいるチーム2,500円

申込方法=申込書を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールで申し込んでください。FAX・電子メールでの申込みの場合は、3日以内(土・日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問い合わせください。

しめきり=5月11日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会



プール教室

小学生水泳教室(月/火/木/金/土)

こども

日にち=①5月 8日～6月26日の毎週月曜日(全8回)
 ②5月 9日～6月27日の毎週火曜日(全8回)
 ③5月11日～6月29日の毎週木曜日(全8回)
 ④5月12日～6月30日の毎週金曜日(全8回)
 ⑤5月 6日～6月24日の毎週土曜日(全8回)

時間=①～④：午後4時30分～5時30分、
 ⑤午後0時20分～1時20分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住・通学する小学生

定員=各55人

費用=5,250円、指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①～⑤いずれかの申込になります。

申込・問合せ先=田辺公園プール

初級ウェーブストレッチ教室

日にち=5月11日～6月29日の毎週木曜日(全8回)

時間=午後1時～1時45分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ウェーブリングを使ったストレッチ・体操を行います。プールには入りません。

定員=15人

費用=3,570円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。

申込・問合せ先=田辺公園プール

ウェーブストレッチ教室

日にち=5月8日～6月26日の毎週月曜日(全8回)

時間=午前10時～11時

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ウェーブリングを使ったストレッチ・体操を行います。プールには入りません。

定員=15人

費用=5,250円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。

申込・問合せ先=田辺公園プール



障がい児水泳教室

こども

日にち=5月6日～6月24日の毎週土曜日(全8回)

時間=午前11時10分～午後0時10分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住・通学する障がいのある幼児(年中以上)から中学生までの人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください)

定員=10人

費用=指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。

申込・問合せ先=田辺公園プール

ベビースイミング教室(火/金)

こども

日にち=①5月 9日～6月27日の毎週火曜日(全8回)

②5月12日～6月30日の毎週金曜日(全8回)

時間=午前11時10分～正午

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住するベビー(6か月～3歳)と保護者

定員=各20組

費用=5,250円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①又は②どちらかの申込になります。

申込・問合せ先=田辺公園プール

4歳児水慣れ教室

こども

日にち=5月12日～6月30日の毎週金曜日(全8回)

時間=午後3時20分～4時20分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住する平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの幼児

定員=12人

費用=5,250円、指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。

申込・問合せ先=田辺公園プール

幼児水泳教室(月/火/木)

こども

日にち=①5月 8日～6月26日の毎週月曜日(全8回)

②5月 9日～6月27日の毎週火曜日(全8回)

③5月11日～6月29日の毎週木曜日(全8回)

時間=午後3時20分～4時20分

場所=田辺公園プール

対象=市内に在住する平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれの幼児

定員=各37人

費用=5,250円、指定キャップ代520円

申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。①～③いずれかの申込になります。

申込・問合せ先=田辺公園プール

のびのびフィットネス教室

日にち=5月12日～6月30日の毎週金曜日(全8回)
 時間=午前10時～10時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=ストレッチ等を行います。プールには入りません。
 定員=15人
 費用=3,570円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

成人初級水泳教室(木土)

日にち=①5月11日～6月29日の毎週木曜日(全8回)
 ②5月6日～6月24日の毎週土曜日(全8回)
 時間=①午後0時20分～1時20分
 ②午後4時20分～5時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=水泳を初めて習う人でも大丈夫。顔付けからクロール、その他3種目を基礎から練習します。
 定員=各24人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

種目別水泳教室

日にち=5月9日～6月27日の毎週火曜日(全8回)
 時間=午後0時20分～1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、クロールが25メートル泳げる人(中学生を除く)
 内容=背泳ぎを基礎から学びたい、レベルアップしたい人にお薦めです。平泳ぎやバタフライも少し練習します。
 定員=24人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

障がい者水泳教室

日にち=5月8日～6月26日の毎週月曜日(全8回)
 時間=午後5時30分～6時30分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者福祉手帳を持っている人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください)
 定員=10人
 費用=指定キャップ代520円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

アクアビクス教室

日にち=5月8日～6月26日の毎週月曜日(全8回)
 時間=午前11時20分～午後0時10分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=20人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

水中健康体操教室

日にち=5月11日～6月29日の毎週木曜日(全8回)
 時間=午後0時20分～1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=12人
 費用=5,250円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

肩・腰・膝の運動教室

日にち=5月12日～6月30日の毎週金曜日(全8回)
 時間=午後0時20分～0時40分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=12人
 費用=1,980円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

初級のびのびフィットネス教室

日にち=5月11日～6月29日の毎週木曜日(全8回)
 時間=午前10時～10時45分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=プールには入りません。
 定員=15人
 費用=3,570円
 申込方法=最終ページの《プール教室》の申込方法をご覧ください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール



催し

Sport

フィットネスカウンセリング

日にち=二次元コードからトレーニングルーム日程表をご確認ください。

時間=①午前10時～10時40分・午前10時40分～11時20分・午前11時20分～正午②午後4時～4時40分・午後4時40分～5時20分・午後5時20分～6時③午後6時～6時40分・午後6時40分～7時20分・午後7時20分～8時

場所=田辺中央体育館トレーニングルーム
 対象=トレーニングルーム使用承認証を持っている人
 内容=体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズに合った効果的なトレーニングメニューを提供します。1人40分

定員=1日先着3人
 費用=1,000円(別途トレーニング使用料300円が必要)
 申込方法=来館又は電話で申し込んでください。
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



体成分測定 (トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

日にち=二次元コードからトレーニングルーム日程表をご確認ください。

時間=①午前9時20分～9時50分
 ②午前10時～10時30分・午前11時30分～正午
 ③午後6時～6時30分・午後7時30分～8時

場所=田辺中央体育館トレーニングルーム
 対象=トレーニングルーム使用承認証を持っている人
 内容=簡単な測定を行うだけで、体脂肪や筋力のバランス等、体に関するさまざまな情報が得られ、情報に基づく正しい健康管理の指導を行い、隠れ肥満の早期発見や、生活習慣の改善を図るとともに健康の増進につながります。1人10分

定員=①先着3人②③いずれも先着6人
 費用=500円(別途トレーニング使用料300円が必要)
 申込方法=来館又は電話で申し込んでください。
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



卓球の日

日にち=①4月1日(土)②4月15日(土)③4月29日(土)
 ④5月6日(土)⑤5月27日(土)⑥6月3日(土)

時間=午前9時～午後4時
 場所=田辺中央体育館第1会議室
 内容=卓球台1卓貸出し。
 持ち物=上靴
 費用=1台1時間500円。ピン球・ラケットは無料貸出し。
 申込=当日、窓口で申し込んでください。
 問合せ先=田辺中央体育館

スポーツに親しむ日

日にち=①4月8日(土)②5月13日(土)
 時間=午前9時30分～正午
 場所=田辺中央体育館アリーナ
 内容=バドミントン、卓球、カローリングを楽しむことができます。
 持ち物=上靴
 費用=1人100円(4月8日は小学生未満無料、5月13日は児童福祉週間で小学生以下無料)
 申込=不要
 問合せ先=田辺中央体育館



トレーニングルーム利用講習会

トレーニングルームを利用するには、講習会の受講が必要です。

日にち	1部	2部
4月 3日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
4月16日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
4月28日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
5月12日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
5月21日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
5月30日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
6月 8日(木)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分

場所=田辺中央体育館トレーニングルーム、第2会議室
 対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
 定員=各部先着8人
 費用=1,000円
 申込方法=田辺中央体育館ホームページの申込フォームから申し込んでください。確認メールが届かない場合は、電話でお問合せください。来館申込も可能です。
 しめきり=開催日の2日前
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



第24回京田辺市陸上競技大会

日時=5月21日(日)午前9時15分受付

場所=山城総合運動公園陸上競技場(太陽が丘)

対象=十分な健康管理の下、競技に支障がないと自己が認めた人

内容=50m(①小学3・4年生②16~49歳③50歳以上)、
100m(①小学5・6年生②中学生③16~49歳④50歳以上)、
400m(①中学生②16~49歳③50歳以上)、
1,500m(①中学生②16~49歳③50歳以上)、
3,000m(①中学生男子②16~49歳③50歳以上)、
4×100mリレー(①小学5・6年生②中学生③一般(16歳以上))

走幅跳(①小学5・6年生②中学生③16~49歳④50歳以上)、

走高跳(①小学5・6年生②中学生③16~49歳④50歳以上)、

砲丸投(①中学生②16~49歳③50歳以上)

※フィールド種目は、全部門を合わせて5人未満の場合、その種目を中止します。

費用=1人1種目400円。リレーは1チーム500円(小学生は全種目無料)

申込方法=スポーツ協会ホームページから申し込んでください。市内に在住・通勤・通学する人は、1人2種目まで(リレーを除く)。小・中学生は保護者の同意を得てください。

しめきり=4月10日(月)午前9時~5月5日(例)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会



Culture

大住シンフォニックバンド 「第30回定期演奏会」

日時=4月23日(日)午後2時(午後1時30分開場)

場所=八幡市文化センター大ホール

内容=クラリネット小協奏曲、アルメニアン・ダンス・パートI、宿命など(客演指揮:龍谷大学吹奏楽部音楽監督・常任指揮者 若林義人、客演:関西フィルハーモニー管弦楽団首席クラリネット奏者 梅本貴子、客演:トランペット奏者 湯本淳希)

費用=1,000円(中学生以下無料、要整理券)

問合せ先=大住シンフォニックバンド(☎090-4289-9763)

第18回京田辺石友会「かなび」水石展

日にち=4月25日(火)~4月30日(日)

場所=京田辺市立中央図書館ギャラリー「かなび」

費用=無料

問合せ先=京田辺石友会・樋口(☎63-0879)

第37回市民舞踊発表会の出演者を募集

日時=6月11日(日)午前11時から

場所=中央公民館大ホール

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=古典舞踊、歌謡舞踊、民謡踊り、バレエなど。出演時間は1グループ25分以内、個人5分以内

申込方法=文化協会事務局にある申込用紙に必要事項を記入し、提出してください。

しめきり=4月19日(水)正午

申込・問合せ先=文化協会



お知らせ

プール無料開放

日にち=5月5日(祝)

時間=①午前9時30分~午後0時30分

②午後1時30分~4時30分

③午後5時30分~9時30分

場所=田辺公園プール

対象=中学生以下の人(小学3年生以下の人には保護者同伴)。小学4年生から中学生までの人が③の時間に利用する場合は、保護者同伴又は保護者の送迎が必要。

問合せ先=田辺公園プール

京田辺市スポーツ協会に名称を変更

NPO法人京田辺市社会体育協会は、令和5年に設立60周年を迎えます。その区切りの年に「NPO法人京田辺市社会体育協会」から「NPO法人京田辺市スポーツ協会」に名称変更します。これからも京田辺市のスポーツ振興発展に取り組んでまいります。

問合せ先=スポーツ協会

市民総体フットサル競技結果 (2 / 12)

優勝：ぶっちーず2、第2位：KCOF、第3位：ぶっちーず
問合せ先=スポーツ協会



市民駅伝競走大会結果 (2 / 26)

▼女子の部=3位：京田辺走ろう会女子
▼エルダーの部=優勝：京田辺走ろう会エルダーA、
2位：SAMURAI、
3位：京田辺走ろう会エルダーB
問合せ先=スポーツ協会

すきま時間でストレッチ ～スポーツ推進委員より～

問合せ先=文化・スポーツ振興課

椅子に座ったままでする上半身のストレッチです。

- ①右の脇の下に左手を握った状態で入れます。
- ②左手のこぶしを右腕で上からゆっくりしっかり押さえます。
左手のこぶしが当たっている脇の部分が気持ちよかったら正しくできています。
- ③10回程度繰り返し、終わったら反対側も10回繰り返します。

- ①右の脇の下に左手を広げた状態で入れ、5本の指の腹でしっかり脇を押さえます。
- ②左手の5本の指をしっかりと立てて、指の腹で脇の肉を前に引っ張ってくるように左腕を引きます。脇の肉が引っ張られて気持ちよかったら正しくできています。
- ③10回程度繰り返し、終わったら反対側も10回繰り返します。



① 申込方法・問合せ先



《学びの教室》

往復はがきの往信用に①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦保育(各講座開始日において満1歳～就学前。抽選で5人)を希望する人は子どもの氏名と年齢を、返信用に郵便番号・住所・氏名を書いて郵送してください。はがき1枚につき1人1講座。来所申込の場合は、はがきを持参。企業等からの申込は不可。**抽選の場合は、前回受講していない人を優先します。**申込はがきに保育希望の記載がない場合や講座途中からの保育の受付はしません。



《スポーツ教室》

田辺中央体育館ホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。確認メールが届かない場合は、電話でお問い合わせください。来館申込の場合は、はがきを持参してください。



《プール教室》

申込方法	はがき	往復はがきの往信用に①教室名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦泳力(顔つけができない・できる、浮くことができる等の泳力、以前水泳教室に参加し練習のあゆみの認定級)を、返信用に郵便番号、住所、氏名を書いて郵送してください。	
	来所	プール利用時間内にはがきを持参してください。	
	ホームページ	田辺公園プールホームページの申込フォームより、必要項目を入力し、送信してください。	
申込受付期間	4月7日(金)～4月15日(土)(必着)。数日たっても通知が届かない場合は、電話でお問い合わせください。抽選の場合は、4月17日(月)に抽選を行います。		
受講料納入期間	受講決定者は、4月20日(木)～4月30日(日)(4月26日(水)を除く)に田辺公園プールで受講料を納入してください。期間内に納入されない場合は、受講資格を取り消します。		

② 各施設・団体への申込・問合せ先



施設・団体名	住所	電話番号・FAX	メールアドレス
社会教育課	〒610-0393 田辺80	☎64-1394 FAX 64-1390	syakyo@city.kyotanabe.lg.jp
文化・スポーツ振興課	〒610-0393 田辺80	☎63-1302 FAX 64-1305	bunka@city.kyotanabe.lg.jp
中央公民館	〒610-0331 田辺丸山214	☎62-2552 FAX 62-2519	koumin-kan@city.kyotanabe.lg.jp
北部住民センター	〒610-0343 大住内山1-1	☎63-7955 FAX 63-7956	toutiku@city.kyotanabe.lg.jp
中部住民センター	〒610-0311 草内美泥22-2	☎64-8810 FAX 64-8820	seseragi@city.kyotanabe.lg.jp
田辺中央体育館	〒610-0331 田辺丸山19	☎62-1501 FAX 62-1534	sec@kyotanabe-gym.jp
田辺公園プール	〒610-0331 田辺丸山8	☎65-3113 FAX 65-3223	tanabekouenpool@ksc-kk.com
一般社団法人 京田辺市文化協会	〒610-0331 田辺丸山214	☎29-9118 FAX 29-9119	info@kyotanabe-bunka.jp
NPO法人京田辺市 スポーツ協会	〒610-0331 田辺丸山19	☎29-9008 FAX 62-1534	jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp
KDSC(京たなべ・ 同志社スポーツクラブ)	〒610-0331 田辺丸山19	☎090-6968-9600	info@kdsc.jp

注) 都合により開催日時・内容が変更になることがあります。上記連絡先へお問い合わせください。