

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

旬の野菜を使った家庭料理教室

日にち=①10月12日(木)②11月16日(木)③12月14日(木)
④令和6年1月11日(木)

時間=午前10時～午後1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=農家でもある講師より、旬の野菜を使った家庭料理の作り方を通して料理の基本的な知識を教わります。①混ぜご飯、蒸し茄子三種、豆腐のあんかけ汁、キャラメルポテト②鮭のホイル焼き、白菜の煮物、人参サラダ、小倉ケーキ③中華おこわ、ほうれん草と肉団子のスープ、えびいもコロッセ、ゆずゼリー④鶏団子と大根の煮物、花菜の白和え、みぞれ汁、栗蒸ししょうかん

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=3,400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=9月13日(水)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



子ども将棋教室

日にち=①10月7日(土)②10月14日(土)③10月21日(土)
④10月28日(土)⑤11月11日(土)⑥11月18日(土)
⑦11月25日(土)⑧12月2日(土)⑨12月9日(土)⑩12月16日(土)

時間=午後1時30分～3時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通学する小学校3年生から中学校3年生までの人

内容=将棋の基礎を学びます。

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=無料

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=9月6日(水)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



手芸(編み物)教室

日にち=①10月7日(土)②10月14日(土)③11月11日(土)
④11月18日(土)

時間=午前10時～正午

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、針のかけ方や持ち方、編み方など編み物の基本から学習し、小物入れなどを作ります。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=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。

しめきり=9月6日(水)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



フラワーアレンジメント教室

日にち=①9月22日(金)②10月27日(金)③11月24日(金)
④12月22日(金)⑤令和6年1月26日(金)

時間=午後1時30分～3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=初心者を対象にフラワーアレンジメントの基礎を学習します。

定員=10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=8月23日(水)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館





スポーツ教室

ジュニアテニス教室

日にち=①9月1日(金)②9月8日(金)③9月15日(金)
④9月22日(金)⑤9月29日(金)(全5回)
(予備日:10月6日(金)10月13日(金)10月20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=8月24日(休)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



はじめてのジュニアテニス教室

日にち=①10月16日(月)②10月23日(月)③10月30日(月)
④11月6日(月)⑤11月13日(月)⑥11月20日(月)
⑦11月27日(月)⑧12月4日(月)(全8回)
(予備日:12月11日(月)、12月18日(月)、
12月25日(月)、令和6年1月15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=10月8日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

やさしいパワーヨガ

日にち=①9月8日(金)②9月15日(金)③9月22日(金)
④9月29日(金)⑤10月6日(金)(全5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・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=体をほぐすことから始め、心と体をリラックスさせます。ゆったりとしたリズムの音楽をバックに体を動かしながら、ストレスを解消して体のバランスを整えるエクササイズです。

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=8月31日(休)

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=①9月5日(火)②9月12日(火)③9月19日(火)
④9月26日(火)⑤10月3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=市内に在住する平成29年4月2日～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=8月28日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ジュニアソフトバレーボール教室

日にち=①10月3日(火)②10月10日(火)③10月17日(火)
④10月24日(火)⑤10月31日(火)(全5回)

時間=午後5時50分～6時50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、柔らかいソフトバレーボールを使用して、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=9月25日(月)

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=①9月4日(月)②9月11日(月)③9月25日(月)
④10月2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=30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=8月27日(日)

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～

日にち=①9月7日(木)②9月14日(木)③9月21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=①腰・足(ひざ痛・坐骨神経痛など)改善つぼ体操②肩(コリ・五十肩・シビレ)改善つぼ体操③体幹内臓を整えるつぼ体操(便秘・頭痛・冷え・不眠など)
 定員=15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=8月30日(水)
 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=①9月1日(金)②9月8日(金)③9月15日(金)
 ④9月22日(金)⑤9月29日(金)(全5回)
 (予備日:10月6日(金)、10月13日(金)、10月20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=8月24日(木)
 申込・問合せ先=田辺中央体育館

ナイターテニス教室(初級・中級)

日にち=①9月1日(金)②9月8日(金)③9月15日(金)
 ④9月22日(金)⑤9月29日(金)(全5回)
 (予備日:10月6日(金)、10月13日(金)、10月20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=初級クラス: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。中級クラス: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=各10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=8月24日(木)
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



シニア健康体操

日にち=①9月7日(木)②9月14日(木)③9月21日(木)
 ④9月28日(木)(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を指導し、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=8月30日(水)
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



らくらく健康教室

日にち=①10月5日(木)②10月19日(木)③11月16日(木)
 ④11月23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=9月27日(水)
 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=①8月31日(木)②9月28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ない」「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=各日先着24人
 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



個人参加フットサル「個サル」

日にち=①8月9日(水)②9月13日(水)③10月11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=いつもと違うメンバーでプレーすることで応用力が身に付き、技術力の向上を目指します。

定員=各日先着24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



フリークライミング教室

日にち=①10月28日(土)②10月29日(日)

時間=午後1時～2時30分

場所=同志社大学クライミングセンター

対象=市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人

内容=基本を指導します。楽しさを体験してください。

定員=各日5人。多数の場合は抽選

費用=各日1,200円(きょうだい・家族で参加の場合は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・希望日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(⑦～⑨は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月4日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



はじめてのナイターテニス教室

日にち=①10月16日(月)②10月23日(月)③10月30日(月)

④11月6日(月)⑤11月13日(月)⑥11月20日(月)

⑦11月27日(月)⑧12月4日(月)(全8回)

(予備日:12月11日(月)、12月18日(月)、

12月25日(月)、令和6年1月15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、初心者(中学生を除く)

内容=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=10月8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=①8月21日(月)②9月25日(月)③10月16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



個人参加バドミントン「個バド」

日にち=①8月23日(水)②9月27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ペアを作りゲームを行います。初級者も気軽にご参加ください。

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



ボクシング教室

日にち=①10月21日(土)②10月28日(土)③11月11日(土)

時間=午前11時30分～午後0時30分

場所=同志社大学真誠館ボクシング場

対象=市内に在住・通学する小学生以上の人

内容=基本を指導します。

定員=各日5人。多数の場合は抽選

費用=各日1,200円(きょうだい・親子で参加の場合は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・希望日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(⑦～⑨は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=9月27日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



アーチェリー教室

日にち=11月11日(土)(雨天時:11月12日(日))

時間=午後1時30分～3時

場所=同志社大学アーチェリー場

対象=市内に在住・通勤・通学する小学5年生以上の人

内容=基本を指導します。楽しさを体験してください。

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=1,200円(きょうだい・家族で参加の場合は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(⑦～⑨は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月18日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



ウェルネスダンス教室

日時=10月25日(水)午後1時～2時30分

場所=同志社大学シャワー棟2階会議室

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人

内容=基本を指導します。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=1,200円(きょうだい・親子で参加の場合は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電話番号を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月4日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



陸上教室

日にち=①11月19日(日)②11月26日(日)(全2回)

(予備日:12月10日(日))

時間=午後2時～3時30分

場所=同志社大学陸上競技場

対象=市内に在住・通学する小学生

内容=走る楽しさ、走る基本を指導します。

定員=40人。多数の場合は抽選

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)。

しめきり=10月25日(水)(必着)

申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



プール教室

小学生水泳教室

こども

日にち=①10月2日～12月4日の毎週月曜日(全10回)
 ②10月3日～12月5日の毎週火曜日(全10回)
 ③10月5日～12月7日の毎週木曜日(全10回)
 ④10月6日～12月8日の毎週金曜日(全10回)
 ⑤10月7日～12月9日の毎週土曜日(全10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=6,520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=10月5日～12月7日の毎週木曜日(全10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=プールには入りません。

定員=15人

費用=4,380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

のびのびフィットネス教室

日にち=10月2日～12月4日の毎週月曜日(全10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=4,380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=10月7日～12月9日の毎週土曜日(全10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

こども

日にち=①10月3日～12月5日の毎週火曜日(全10回)

②10月6日～12月8日の毎週金曜日(全10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=6,520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=10月6日～12月8日の毎週金曜日(全10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=6,520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

こども

日にち=①10月2日～12月4日の毎週月曜日(全10回)

②10月3日～12月5日の毎週火曜日(全10回)

③10月5日～12月7日の毎週木曜日(全10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40人

費用=6,520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

ウェーブストレッチ教室

日にち=10月6日～12月8日の毎週金曜日(全10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=プールには入りません。
 定員=15人
 費用=6,520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

成人初級水泳教室

日にち=①10月5日～12月7日の毎週木曜日(全10回)
 ②10月7日～12月9日の毎週土曜日(全10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=6,520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

種目別水泳教室

日にち=10月3日～12月5日の毎週火曜日(全10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25m泳げる人(中学生を除く)
 内容=平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。
 定員=24人
 費用=6,520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

障がい者水泳教室

日にち=10月2日～12月4日の毎週月曜日(全10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=10月2日～12月4日の毎週月曜日(全10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=6,520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

水中健康体操教室

日にち=10月5日～12月7日の毎週木曜日(全10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=6,520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

肩・腰・膝の運動教室

日にち=10月6日～12月8日の毎週金曜日(全10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=2,480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=10月5日～12月7日の毎週木曜日(全10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=4,380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





Sport

フィットネスカウンセリング

日にち=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=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、情報に基づき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=①8月14日(月)②8月19日(土)③8月21日(月)

④8月26日(土)⑤8月28日(月)⑥9月2日(土)

⑦9月16日(土)⑧9月18日(月)⑨9月23日(木)

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1卓貸出し。2卓設置しています。

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。

申込・問合せ先=田辺中央体育館

健康づくりセミナー

日時=8月25日(金)午前9時30分～正午

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=健康づくりの第一歩は、自分の今の状態を知ることからです。まずは今の自分の体力がどれくらいかチェックしてみましょう。6項目の体力測定の後、セルフチェックを行います。講話(テーマ:セルフチェックで始める健康づくり、講師=京都大学医学部付属病院 紙谷 司 氏(理学療法士))

定員=50人。多数の場合は抽選

費用=無料

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。

しめきり=8月17日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

スポーツに親しむ日

日にち=①8月12日(土)②9月9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、ミニバスケット、跳び箱、ミニトランポリン、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(小学生未満無料)

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
8月11日(祝)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
8月20日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
8月28日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
9月5日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
9月17日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
9月29日(金)	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、電話でお問い合わせください。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



市民総体ソフトテニス競技兼 府民総体京田辺市予選会

日時=9月3日(日)午前9時受付
 場所=田辺公園テニスコート
 対象=市内に在住・通勤・通学する中学2年生以上の人
 内容=一般、成年・シニア、中学生各男子、女子ダブルス
 定員=中学生は男女各10チームまで
 費用=中学生1人300円、一般1人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=8月25日(金)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会

府民総体ボウリング競技京田辺市予選会

日時=9月9日(土)午後7時受付
 場所=ステーションボウル新田辺
 対象=市内に在住・通勤する中学生以上の人
 内容=個人戦、デュアルレーン方式(アメリカン方式)
 定員=36人
 費用=1人1,800円(貸し靴代は個人負担)
 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=8月31日(休)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会

第10回京田辺市バドミントン個人戦

日時=9月17日(日)午前9時から
 場所=田辺中央体育館
 対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上で、審判ができる人
 内容=男女別ダブルス(各A・B・C級)、混合ダブルス(A・B級)、シニアダブルス(50歳以上。男女組合せ自由)
 費用=1人1,500円
 申込方法=電子メールで申し込んでください。
 しめきり=8月30日(休)
 申込・問合せ先=バドミントン協会
 (メールアドレス:kyotanabebad@gmail.com)

市民総体ゴルフ競技

日時=9月28日(休)午前7時30分集合
 場所=宇治カントリークラブ
 対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人
 内容=ダブルペリア方式
 定員=先着56人(14組)
 費用=12,500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=8月25日(金)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会



ファミリーデー

日時=9月2日(土)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・通学する中学生以下の人と保護者(小学校4年生以上の方は、子どものみでの利用可)
 内容=屋外プールサイドで水鉄砲や水風船等を使って自由に遊べます(屋外プールは利用できません。ファミリーデーの前後の時間に屋内プールを利用することはできません)。家族や友達同士でご参加ください。
 定員=先着50人
 費用=100円(別途、入場料が必要)
 申込方法=来所又は電話で申し込んでください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

第29回京田辺市水泳記録会

日時=9月3日(日)午前10時30分～午後3時30分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人
 内容=男女別、年齢別に区分し競技を行います。飛び込みはできませんが、スタート台は設けません。
 定員=先着200人
 申込方法=来所で申し込んでください。
 申込・問合せ先=田辺公園プール

京田辺市マラソン大会

日時=10月22日(日)午前9時15分開会式
 場所=田辺木津川運動公園
 対象=自己管理において十分な健康管理のもと参加種目を走りきることに支障のない人
 内容=小学生・中学生・一般・壮年各男女部門、ファミリーペア、キッズチャレンジ(年少・年中・年長)
 定員=先着950人。各部門20人～100人
 費用=小学4～6年生600円、中学生1,100円、
 一般・壮年(3km) 1,800円、
 一般・壮年(10km) 2,100円、
 ファミリーペア1,600円、キッズチャレンジは無料
 申込方法=スポーツエントリーより申し込んでください。
 申込期間=8月9日(休)午前9時～9月13日(休)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会



第9回スポーツ写真コンテスト

対象=市内に在住・通勤・通学する人
内容=京田辺市のスポーツに関する写真を募集します。四つ切り又はA4。データは1,536×2,048ピクセル以上(約300万画素以上)を推奨。単写真のみ。応募に当たっての注意事項は、ホームページで確認してください。
応募方法=持参・郵送・電子メールで応募してください。
しめきり=令和6年1月26日(金)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会

第4回 KDSC ウェルネスダーツ大会

日時=11月25日(土)午後0時30分～4時30分
場所=京田辺市コミュニティホール
対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人
内容=1チーム3人でリーグ戦、トーナメント戦
定員=24チーム。多数の場合は抽選
費用=1人500円(小学生は1人250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①参加者3人の氏名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(⑦～⑨は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。
しめきり=10月31日(火)(必着)
申込・問合せ先=KDSC(京たなべ同志社スポーツクラブ)



市民総体歩こう会

日にち=10月9日(祝)
時間=近鉄新田辺駅午前8時5分発
 (近鉄畷傍御陵前駅午前9時集合)
場所=大和三山(香具山)
対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人(小学生は保護者同伴)
内容=約9km。300万本のコスモス畑をたずねて。
費用=300円(小学生は無料)。別途運賃が必要
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=9月27日(水)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体ソフトバレーボール競技

日時=10月15日(日)午前9時から
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=女子の部、男子の部(ランクA・B・C)
費用=全員がソフトバレーボール連盟登録チーム1チーム1,500円。未登録チーム1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=9月28日(木)午後5時
申込・問合せ先=スポーツ協会

Culture

第35回京田辺市民邦楽発表会

日時=8月27日(日)午後1時30分開演
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=箏、三絃、尺八等による邦楽の発表
費用=無料
申込=不要
問合せ先=文化協会



第33回北部夏まつり

日時=8月27日(日)午後5時から
場所=大住中学校体育館
内容=大住シンフォニックバンド・大住中学校吹奏楽の演奏。夏の夕暮れのひとときに、爽やかなバンド演奏に涼を感じてみませんか。
問合せ先=北部住民センター



お知らせ

市民総体軟式野球競技結果(5/14・21、6/4)

優勝: BLOODS、第2位: ニュウパラダイス、
 第3位: 田辺東倶楽部・波津美グッド

プールの休所

9月20日(水)～27日(水)は、施設点検・工事のため、田辺公園プールを休所します。
問合せ先=田辺公園プール

市民総体テニス競技個人戦結果 (5/21・28、6/4)

- ▼男子ダブルス=優勝：岡本豊伸・米山雅紀、第2位：三宅勝也・大久保源志郎、第3位：川人一也・前田誠治
- ▼女子ダブルス=優勝：東恵・中谷美紀、第2位：朝居信乃・橋田実樹、第3位：山田弥生・岩井洋子
- ▼混合ダブルス=優勝：川人一也・朝居信乃、第2位：北村祥馬・中谷美紀、第3位：前田圭介・山本美穂

第24回京田辺市陸上競技大会結果(5/21)

- [3,000m] ▼中学生男子=第1位：幸田大蔵(培良中学校)
▼16～49歳男子=第1位：西村直記
- [50m] ▼小学3・4年生女子=第3位：飯沼雫(三山木小学校)、男子=第3位：稲葉太晴(田辺東小学校) ▼16～49歳男子=第2位：石田諒太、第3位：郡山蓮矢
- [100m] ▼小学生女子=第1位：奥村結愛 ▼中学生女子=第1位：村田更紗(田辺中学校)、第2位：上田美桜(田辺中学校)、第3位：藤岡葵(田辺中学校) ▼16～49歳女子=第2位：吉田優、男子=第1位：青木陸、第3位：池田涼汰
- [400m] ▼中学生女子=第2位：永谷いづき(田辺中学校)
▼16～49歳女子=第1位：吉田優
- [1500m] ▼中学生女子=第1位：内藤梨乃(田辺中学校)、第3位：津國蓮音(大住中学校)、男子=第3位：油木瑛士
▼16～49歳女子=1位：津國紗和、男子=1位：西村直記、第2位：平城光基 ▼50歳以上男子=第3位：箕浦健次
- [走り幅跳び] ▼小学生女子=第1位：奥村結愛、第2位：中橋咲良(薪小学校)、男子=第1位：藤井源太(草内小学校)、第2位：上田隼士(薪小学校)、第3位：伊東大悟(薪小学校) ▼中学生女子=第1位：村田更紗(田辺中学校)、第2位：藤岡葵(田辺中学校) ▼16～49歳男子=第3位：池田涼汰
- [走り高跳び] ▼小学生女子=第2位：松岡夏帆(桃園小学校)、第3位：眞下葵衣(桃園小学校)、男子=第1位：森祐輝(三山木小学校)
- [400mリレー] ▼中学生女子=第1位：田辺中学校

市民総体卓球競技個人戦結果(5/7)

- ▼男子1部=優勝：坂本 裕、準優勝：熊谷年純、第3位：村瀬芳満・長江秀樹
- ▼男子2部=優勝：大嶋浩平、準優勝：何鴻、第3位：岡崎裕暉・伊藤篤宏
- ▼男子初級=優勝：佐藤和宏、準優勝：中村文二、第3位：谷口正敏・熊谷有真
- ▼男子初心=優勝：津田悟志、準優勝：小久保心翔
- ▼女子1部・2部=優勝：福井彩、準優勝：中川貴子、第3位：田崎ルシリィ
- ▼女子初級=優勝：大嶋遥、準優勝：福井萌映、第3位：草川和子・塚脇夢結
- ▼女子初心=優勝：山口しづえ、準優勝：押領司保子、第3位：岩木節子

市民総体軟式野球競技中学生の部結果 (5/28)

優勝：田辺中学校、第2位：シュタイナー学校

市民総体春山登山結果(5/13・14)

場所=熊野古道(中辺路)、参加者=34人



市民総体グラウンド・ゴルフ競技結果(5/16)

男子優勝：竹若昭、女子優勝：花田春江、準優勝：吉岡正一、第3位：奥田邦雄

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

肩が丸まっていると肩こりを引き起こしやすくなります。その改善には、肩関節や肩甲骨を緩めることが大切です。また、体の後ろ側のリンパの流れを改善することで、疲労が軽減されます。

①床に両膝をつき肩関節の真下に手がくるようにセットします。次に右腕を肩の根元から外側に回し、指先が自分の方を向くように捻ります。

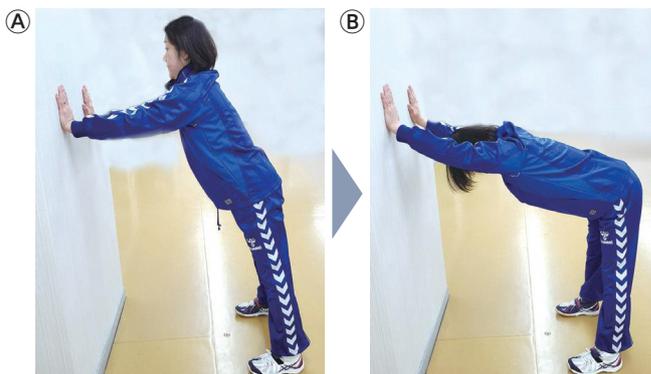


②そのまま尻を少し引いて腕の内側を伸ばし、呼吸は止めずに15秒間静止します。反対の腕も同様にします。



①壁に両手をつき、手は肩幅に足は腰幅程度に広がります。

②上半身と下半身の角度が直角程度になるまでゆっくり上体を倒し、この状態で深呼吸を20秒間行います。



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	8月7日(月)～26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、8月28日(月)に抽選を行います。		
受講料納入期間	受講決定者は、9月4日(月)～16日(土)(9月6日(水)・13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。