



広報ほっと京たなべ

生涯学習だより

12

2023
No.117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

カメラマンが教えるスマホ写真教室

日時=令和6年2月17日(土)午後1時30分～3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=スマートフォンできれいに写真を撮るための構図の知識や撮影時のポイント、写真の見栄えをよくする編集の方法などを教わります。
定員=12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=令和6年1月10日(水)(必着)
申込・問合せ先=中央公民館

スマホ教室

日にち=①令和6年2月1日(木)②2月15日(木)
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=スマートフォンを便利に、安心して使用するために、基本的な機能の使い方や、スマートフォンに関するリスクについて学習します。
①LINEの基本的な機能を使えるようになる
②インターネットの使い方とリスクを学ぶ
定員=各日6人。多数の場合は抽選
費用=各日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。①又は②どちらかの申込になります。希望する日にち(①か②)を書いてください。
しめきり=令和6年1月10日(水)(必着)
申込・問合せ先=中央公民館

冬休み茶道体験教室

日時=令和6年1月4日(木)午前10時～11時30分
場所=北部住民センター
対象=市内に在住する小・中学生
内容=新年を迎え、心新たに茶道を通して日本古来の伝統文化を学びます。
定員=15人。多数の場合は抽選

費用=300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=12月20日(水)(必着)
申込・問合せ先=北部住民センター



スポーツ教室

「ベリーダンス」のワークショップ

日にち=①令和6年1月31日(水)②2月14日(水)
時間=①午前10時15分～11時45分
②午後1時15分～2時45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歳以上の女性(中学生を除く)
内容=初めての人も楽しめる体験型ワークショップ。今女性に人気急増中のベリーダンスが気軽な服装で楽しめます。
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



ジュニアテニス教室

日にち=①令和6年2月2日(金)②2月9日(金)③2月16日(金)
④3月1日(金)⑤3月8日(金)(全5回)
(予備日:3月15日(金)、3月22日(金)、3月29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=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=令和6年1月25日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



健康づくりセミナー

日時=令和6年1月12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=自分の今の状態を知るため、6項目の体力測定の後、セルフチェックを行い、講話を聞きます。

講師=京都大学医学部附属病院の紙谷司さん

定員=先着50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=令和6年1月11日(木)

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=①令和6年2月2日(金)②2月9日(金)③2月16日(金)
④3月1日(金)⑤3月8日(金)(全5回)
(予備日:3月15日(金)、3月22日(金)、3月29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戦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=令和6年1月25日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ちびっこフットサル教室

日にち=①令和6年1月29日(月)②2月5日(月)③2月19日(月)
④2月26日(月)⑤3月4日(月)(全5回)

時間=午後4時15分～5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5歳児～小学1年生

内容=初心者・初級者を対象にボールを蹴る、止めるという基本技術を習得し、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=令和6年1月21日(日)

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=①令和6年2月2日(金)②2月9日(金)③2月16日(金)
④3月1日(金)⑤3月8日(金)(全5回)
(予備日:3月15日(金)、3月22日(金)、3月29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。中級者クラス:基本戦術から応用戦術へとより実戦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=令和6年1月25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=①令和6年1月15日(月)②1月22日(月)③1月29日(月)
④2月5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=令和6年1月7日(日)

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=①12月21日(木)②令和6年1月25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



運動が好きになる!「体育教室」

日にち=①令和6年1月16日(火)②1月23日(火)③1月30日(火)

④2月6日(火)⑤2月13日(火)(全5回)

時間=①午後4時15分～5時15分

②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=①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②市内に在住する小学1～3年生

内容=鉄棒を中心とした運動を行います。また、体幹トレーニング、マット運動、ボールゲームなど、さまざまな運動を取り入れ、動きの基礎を作っていきます。

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=令和6年1月8日(祝)

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=①12月18日(月)②令和6年1月15日(月)

③2月19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



らくらく健康教室

日にち=①令和6年2月1日(木)②2月15日(木)③3月7日(木)

④3月21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

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=令和6年1月24日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



サッカー教室

日にち=①令和6年1月21日(日)②1月28日(日)③2月4日(日)
(全3回) (予備日:2月11日(祝))

時間=午前9時～10時30分

場所=同志社大学サッカー場

対象=市内に在住・通学する小学1～3年生

内容=サッカーの楽しさ、基本を指導します。

定員=40人。多数の場合は抽選

費用=3,600円(きょうだいで参加の場合は1人3,000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)を持参また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電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=令和6年1月5日(金)(必着)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



個人参加バドミントン「個バド」

日にち=①12月27日(水)②令和6年1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ペアを作りゲームを行います。初級者も気軽に参加してください。

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



バスケットボール教室

日にち=①令和6年2月17日(土)②2月24日(土)(全2回)

時間=午前10時～11時30分

場所=同志社大学デヴィス記念館

対象=市内に在住・通学する小学生

内容=バスケットボールの楽しさ、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)を持参また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電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=令和6年1月17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)



個人参加フットサル「個サル」

日にち=①12月13日(水)②令和6年1月10日(水)
③2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=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



ラグビー教室

日にち=①令和6年3月16日(土)②3月17日(日)(全2回)
(予備日:3月23日(土))

時間=午前8時30分～10時

場所=同志社大学ラグビー場

対象=市内に在住・通学する幼児(年中・年長)と小学生

内容=ラグビーの楽しさ、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)を持参また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電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=令和6年2月21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)

ポッチャのつどい

日時=令和6年1月27日(土)午後1時30分～3時
場所=同志社大学デヴィス記念館
対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人
内容=ポッチャの楽しさ、基本を指導します。
定員=40人。多数の場合は抽選
費用=100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)を持参また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電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。
しめきり=令和6年1月5日(金)(必着)
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

日時=令和6年2月3日(土)午後1時～2時30分
場所=同志社大学真誠館レスリング場
対象=市内に在住・通学する幼児(年中・年長)と小学生
内容=レスリングの楽しさ、基本を指導します。
定員=15人。多数の場合は抽選
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)を持参また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電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。
しめきり=令和6年1月10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)



フラッグフットボール

日にち=①令和6年2月4日(日)②2月18日(日)(全2回)
 (予備日:2月25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=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)を持参また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電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=令和6年1月10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

4歳児水慣れ教室

こども

日にち=令和6年1月12日～3月15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



ベビースイミング教室

こども

日にち=令和6年1月9日～3月12日の毎週火曜日(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=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。
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=令和6年1月11日～3月14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

のびのびフィットネス教室

日にち=令和6年1月8日～3月11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

アクアビクス教室

日にち=令和6年1月8日～3月11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=令和6年1月11日～3月14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

幼児水泳教室

こども

日にち=①令和6年1月8日～3月11日の毎週月曜日(全10回)
 ②令和6年1月11日～3月14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

小学生水泳教室

こども

日にち=①令和6年1月8日～3月11日の毎週月曜日(全10回)
 ②令和6年1月11日～3月14日の毎週木曜日(全10回)
 ③令和6年1月6日～3月9日の毎週土曜日(全10回)
 時間=①②午後4時30分～5時30分、
 ③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。①～③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

初級ウェーブストレッチ教室

日にち=令和6年1月11日～3月14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

ウェーブストレッチ教室

日にち=令和6年1月12日～3月15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



種目別水泳教室

日にち=令和6年1月9日～3月12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(中学生を除く)
内容=平泳ぎと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。
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

障がい児水泳教室

日にち=令和6年1月6日～3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

障がい者水泳教室

日にち=令和6年1月8日～3月11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

肩・腰・膝の運動教室

日にち=令和6年1月12日～3月15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

転倒予防教室

日にち=令和6年1月8日～3月11日の毎週月曜日(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

成人初級水泳教室

日にち=①令和6年1月11日～3月14日の毎週木曜日(全10回)②令和6年1月6日～3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=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



• Sport •

スポーツに親しむ日

日にち=①12月9日(土)②令和6年1月13日(土)③2月10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
12月10日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
12月22日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
令和6年 1月12日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
1月21日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
1月29日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
2月 9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

わけください。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



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



京田辺市バドミントン新春初打ち会

日時=令和6年1月8日(祝)午前9時から

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する人

持ち物=体育館シューズ。運動のできる服装でお越しください。

費用=無料

申込=不要

問合せ先=バドミントン協会

(メールアドレス:kyotanabebad@gmail.com)

令和5年京田辺市スポーツ賞推薦の受付

市は、京田辺市スポーツ賞を授与する人又は団体の推薦を受け付けします。この賞は、スポーツに関し特に顕著な成果や功績等のあった人又は団体に対し授与するものです。

対象=令和5年1月1日～12月31日に各賞の要件を満たした個人又は団体。団体は、市内に活動の本拠を置くとともに、過半数が本市に住民登録のある市民で構成された組織であること。

内容=特別栄誉賞：スポーツに関し特に顕著な成果や功績のあった人又は団体。功労賞：次の①～⑤のいずれかに該当する人①優秀な選手の育成指導に顕著な功績のあった人又は団体②体育・スポーツ関係の組織や団体等で多年にわたりその普及、推進、発展に功績のあった人又は団体③競技会の審判、運営、記録の収集、情報提供等特定の分野で多年にわたり貢献した人又は団体④体育・スポーツの推進に係る学術研究等に功績のあった人又は団体⑤その他、特に体育・スポーツの普及、推進に功績のあった人又は団体。優秀賞：権威のある京都府大会以上の競技会で、優秀な成績を収めた人又は団体(団体の一員として出場した人及び推薦事由が小・中学校在学中に発生したものを除く)。ジュニア賞：権威のある京都府大会以上の競技会で、優秀な成績を収めた小・中学生又は団体(推薦事由が小・中学校在学中に発生したもの)。特別賞：権威のある全国大会以上の大会に出場した人又は団体(団体の一員として出場し優秀な成績を収めた人を含む)

自薦・他薦は問いません。

選考の結果、各賞を受賞された受賞者及び受賞団体には、表彰式において表彰状及び記念品をお贈りします。

申込方法=市ホームページ又は文化・スポーツ振興課にあるスポーツ賞推薦調書に必要事項を記入し、関係書類を添えて、持参又は郵送で申し込んでください。

しめきり=12月28日(木)(必着)

申込・問合せ先=文化・スポーツ振興課



親子教室

日にち=令和6年1～3月の第1、第3日曜日

時間=午後0時20分～1時20分

場所=田辺公園プール

対象=4歳以上小学生以下の子どもと保護者

内容=サブプールを開放し、親子で水泳の練習をします。コーチがワンポイントアドバイスをします。

定員=12組

費用=無料(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。

しめきり=開催日の前日

問合せ先=田辺公園プール

京田辺市民駅伝競走大会

日にち=令和6年2月25日(日)

時間=午前8時30分～9時の間に部門別受付

場所=松井ヶ丘小学校から北部地域周回コース

対象=自己管理において十分な健康管理や感染対策が取り、走りきることができる小学5年生以上のチーム

内容=小学生の部・女子の部・一般の部・学生の部・エルダーの部。4区間。合計約10.4km(約2.6km×4人)

定員=小学生の部40チームとその他4部門で50チーム

費用=4,000円(学生は3,000円)(小学生の部1,200円)

申込方法=スポーツ協会ホームページの申込フォームから申し込んでください。

申込期間=令和6年1月4日(木)～1月29日(月)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会



市民総体フットサル競技

日時=令和6年2月11日(祝)午前9時から受付

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人5人以上15人以下のチーム

費用=4,000円

申込方法=スポーツ協会ホームページ又は田辺中央体育館にある申込書に必要事項を記入し、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=令和6年1月29日(月)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

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げます。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=①12月16日(土)②12月23日(土)

③令和6年1月8日(祝)④2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。

申込・問合せ先=田辺中央体育館

ベビー広場

日にち=令和6年1～3月の第2、第4日曜日

時間=午後0時20分～1時20分

場所=田辺公園プール

対象=0～3歳及び小学生以下の子どもと保護者

内容=サブプールを開放し、おもちゃや滑り台を使って遊べる場を提供します。

定員=12組

費用=無料(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。

しめきり=開催日の前日

問合せ先=田辺公園プール



お知らせ

京田辺市マラソン大会結果(10/22)

▼小学生男子の部(3km)=第1位:西村康聖▼中学生男子の部(3km)=第2位:新田純平、第3位:平本悠翔▼中学生女子の部(3km)=第1位:植田蒼望、第2位:植田袖衣、第3位:小島碧▼一般男子の部(3km)=第2位:古川凌大、第3位:前原一樹▼一般女子の部(3km)=第3位:太田陽子▼壮年男子の部(3km)=第1位:矢野里志、第3位:箕浦健次▼一般女子の部(10km)=第2位:津國紗和

▼壮年女子の部(10km)=第1位:袖岡美穂▼ファミリーペアI部(2km)=第2位:松村徹平/松村剛、第3位:島原圭祐/島原進▼ファミリーペアII部(2km)=第2位:深見一心/深見公彦▼ファミリーペアIII部(2km)=第2位:川口美莉/川口拓也

市民総体バレーボール競技女子の部結果 (9/3)

優勝：コスモス、準優勝：フェロー・シップ、第3位：イングス

市民総体ゴルフ競技結果 (9/28)

優勝：眞鍋博紀、準優勝：河本豊、第3位：古川利明

市民総体歩こう会結果 (10/9)

参加者：33人

内容：大和三山(香具山)と300万本のコスモス畑をたずねて

市民総体ソフトバレーボール競技結果 (10/15)

▼女子Iの部=優勝：チームファイヤー藤林、準優勝：ドロップス松永、第3位：レジーナ小橋▼女子IIの部=優勝：サンガ+1レディース、準優勝：ドロシーズ廣森、第3位：レジーナ西出▼男子の部=優勝：S一族、準優勝：サンガ+1メンズ、第3位：O〜一族

市民総体テニス競技団体戦結果 (8/20)

優勝：TEAM ENJOY (白根亮・高橋昭敬・前田圭介・高橋由紀・橋田実樹)、準優勝：Adjust (木村啓希・植田博久・岩井洋子・山田弥生)、第3位：みのほしら'S (井上栄一・山北英司・森島進・井上恵美・櫛田理恵子・山下純子)

市民総体ソフトテニス競技結果 (9/3)

▼中学生男子=優勝：樋口・竹田(田辺中学校)、準優勝：山村・塩見(田辺中学校)、第3位：上原・山崎(大住中学校)
▼中学生女子=優勝：山崎・住田(田辺中学校)、準優勝：辻井・佐藤(培良中学校)、第3位：岡田・三品(田辺中学校)
▼一般の部=優勝：斎藤・岡田(一般)、準優勝：橙・佐藤(ソフトテニスクラブ)、第3位：川本・青代(荘)(ソフトテニスクラブ)
▼シニアミックスの部=優勝：安藤・細田(ソフトテニスクラブ)、準優勝：若松・須藤(ソフトテニスクラブ)、第3位：湯佐・渡部(ソフトテニスクラブ)

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

立った状態で行うストレッチです。

●背中と腰のコリを緩和させます

- ①肩幅に足を開いて ①
軽く膝を曲げ、背筋を伸ばします。腕は肩の高さまで上げて、手のひらを耳の後ろもしくは頭の後ろに軽くそえます。

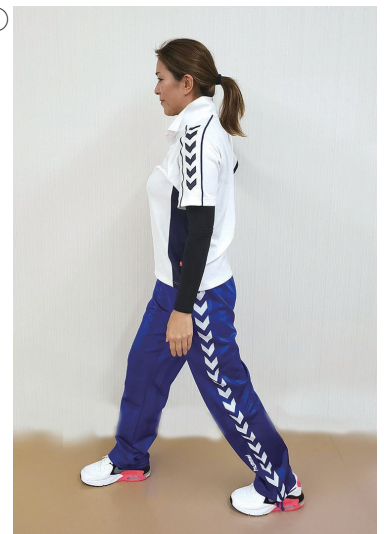


- ②その姿勢のまま上 ②
体を前に倒し、ゆっくり元の体勢に戻します。これを10回繰り返します。



●体側面を刺激してだるさ改善を促します

- ①壁から約50cm離 ①
れて立ち、前後に足を広げます。(壁側の足を前にします)



- ②両手を壁につけ、 ②
上体を捻った状態で20秒間深呼吸します。左右向きを変えて各2セット行います。



中部住民センター登録サークル紹介

中部住民センターの登録サークルです。興味を持たれた方は、気軽に各サークルの連絡先にお問い合わせください。

サークル名	内 容	代表者名	電 話	活動日時
3B体操	健康体操	田中 淳子	☎090-1244-8101 メッセージを残してください だされば折り返します。	水曜日(月3回)
アンサンブル京田辺	管弦楽合奏	伊藤 隆秀	☎080-2402-3539 ✉kyota_cham@ hotmail.co.jp	第2・4・5日曜日 13:00～17:00
着付けサークル華の会	着付け	岡田 博子	☎090-4909-4487	毎週土曜日(月4回) 10:00～12:00
気の香	太極拳 (24式太極拳、 42式総合太極拳、 カンフー扇)	森田 栄子	☎090-5972-7126	毎週木曜日 10:00～12:00
京田辺バトントワリング クラブ・シュシュ	バトントワリング	松川 裕美	☎090-5469-7736	月3回(週末)
キララ太極拳クラブ	太極拳	田中 久代	☎090-1246-0353	毎週金曜日 13:00～15:00
太極拳サークルまんまる	太極拳 (簡化二十四式 剣・扇 他)	野々垣香津美	☎62-7004 メッセージを残して ください折り返します。	毎週水曜日 13:00～16:00
東太極拳愛好会	太極拳	永尾 千代	☎63-0487	毎週土曜日 10:00～12:00
すみれ会	社交ダンス	藤本 秀子	☎090-3994-5830	金曜日(月4回) 9:30～11:00
綴喜うたごえサークル	歌(歌集あり)	中村 誠一	☎090-3677-2118	第2・4木曜日 14:00～16:30
手作りパンの会	パン2種類と お菓子(和・洋)づくり	利根川みち子	☎090-9875-5144	月1回
なごみ写真クラブ	写真を持ち寄り 相互研磨および撮影会	千々岩 重毅	☎090-1130-0639	原則第2・4木曜日(月2回) 午後
布っ子ぐみ	着物リフォーム 小物づくり	久保 文子	☎090-1447-9727	第2木曜日・第4火曜日 9:00～15:00
バレエサークル「赤い靴」	クラシックバレエ (幼児～大人美容)	岩 千景	☎080-1469-8914 メッセージを残して ください折り返します。	水曜日 18:00～21:00 金曜日 17:00～19:00 (月4回 クラス分け有り)
パンシオンサロン(ピポ)	リコーダーアンサンブル (ギター、ヴァイオリン他)	村上 太郎	☎63-5980	第1・3日曜日 13:00～
木バド	バドミントン(初級・中級)	渡壁 由紀	☎090-1224-5020 (清水)	木曜日(月2回程度)
山城棋友会	囲碁と将棋の対局と学び	辻垣 健次	☎090-1908-6870	毎月第1日曜日 午後
和太鼓サークル「遊鼓」	和太鼓(ボランティア活動 を目指しています)	濱田 恵子	☎090-4293-0937	金曜日(月2～3回) 9:00～12:00

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等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	12月7日(木)～16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、12月18日(月)に抽選を行います。		
受講料納入期間	受講決定者は、12月21日(木)～令和6年1月4日(木)(12月27日(水)～令和6年1月3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。