

体育館だより 2024 6月15日号

住所：京田辺市田辺丸山19 電話：0774-62-1501 休館日：第3水曜日・年末年始（12月28日～1月3日）

☆☆個人参加型スポーツに参加してみませんか☆☆

一人でも気軽に参加できる「個人参加型スポーツ！！」田辺中央体育館ではフットサル、ソフトバレーボール、バドミントン、ピククルボールをそれぞれ月1回開催しています。ピククルボールは8月からの開催で、初心者、初級者で対応させていただきます。集まったメンバーでゲームを行うスタイルです。皆様のご参加お待ちしております。



スポーツ教室のご案内 - pickup -

理学療法士が教える「ぶらぶら体操教室」

内容 手足・体幹をゆらしたりした体操を行います。普段使えていない筋肉を刺激し、より良い日常生活の向上を目指します。
 日程 8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、1月29日、2月5日、3月5日 水曜日 全8回
 対象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
 時間 午前9時45分～午前11時15分
 受講料 各日750円 定員 各日24人（定員を超えた場合、抽選を行います。）
 締切 それぞれ開催日8日前まで



「自律神経を整えて今日から安眠！健康生活」

内容 自宅で簡単にできる「タオルをみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。
 日程 9月7日（土）、11月11日（月）、1月18日（土） 全3回
 対象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
 時間 午前10時～11時30分（土曜日）、午後1時30分～3時（月曜日）
 受講料 各日750円 定員 各日20人（定員を超えた場合、抽選を行います。）
 締切 それぞれ開催日8日前まで



チェアヨガと呼吸法

内容 基本的な呼吸法を学び、基礎体力や筋力を養うやさしいヨガのポーズを椅子に座った状態で練習します。
 日程 11月11日、18日、25日 月曜日 全3回
 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）
 時間 午前9時10分～10時10分
 受講料 1,800円 定員 20人
 締切 11月3日（日）



ヨガと瞑想

内容 ヨガが心身に与えるポジティブな影響を学び、一定時間の瞑想を行い内観を深める練習をします。
 日程 (1) 9月5日、12日、19日、26日、10月3日 木曜日 全5回
 (2) 1月23日、30日、2月6日、13日、20日 木曜日 全5回
 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）
 時間 午後7時30分～8時30分
 受講料 各回3,000円 締切 (1) 8月29日(木) (2) 1月15日(木)



J-POP de ヒップホップ

内容 ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。知っている曲を口ずさみながらダンスが自然と身近に感じることができます。
 日程 (2) 9月30日、10月7日、14日、21日、28日 全5回 月曜日
 (3) 3月3日、10日、24日、31日 全4回 月曜日
 対象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人（中学生を除く）
 時間 午後8時45分～9時45分
 受講料 (2) 3,000円 (3) 2,400円 定員 各回20人
 締切 (2) 9月22日（日） (3) 2月23日（日）



「ベリーダンス」のワークショップ

内容 初めての人で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を気軽な服装で楽しんでいただけます。
 日程 8月7日、9月4日、10月2日、11月6日、12月4日、1月29日
 2月5日、3月5日 各水曜日 全8回
 対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の女性の人（中学生を除く）
 時間 午後1時15分～2時45分
 受講料 各日750円 定員 各日24人
 締切 それぞれ開催日8日前まで



申し込みフォーム・・・田辺中央体育館のホームページ (<https://kyotanabe-gym.jp>) の申し込みフォームより、必要項目を入力してください。決定をした後、確認メールが届きます。確認メールが届かない場合は電話にてお問い合わせください。

来館の場合・・・はがきを持参の上、申込用紙に記入し申し込んでください。
 ※ 施設の開館日、運営時間、教室の募集内容等が変更される場合があります。



体育館だより2024 6月15日号・2024年6月15日発行・発行責任者：安田 順一郎

有料公園施設等指定管理者
 NPO法人京田辺市スポーツ協会
 京都府京田辺市田辺丸山19
田辺中央体育館
 Tel 0774-62-1501・Fax 0774-62-1534
 URL : <https://kyotanabe-gym.jp/>・E-mail : sec@kyotanabe-gym.jp

