



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

脳トレ!健康マージャン講座

日にち=①令和7年1月28日(火)②2月4日(火)(全2回)
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=脳の活性化や認知症予防の効果が注目されている健康マージャンを学びます。
定員=24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7年1月9日(木)(必着)
申込・問合せ先=中央公民館

スマホ教室

日にち=【1】①令和7年2月6日(木)②2月13日(木)(全2回)
【2】①令和7年2月20日(木)②2月27日(木)(全2回)
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、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。電源の入れ方や文字の入力の仕方などの基本操作については取り扱いません。
①LINEの基本的な機能を使えるようになろう。
②インターネットの使い方とリスクを学ぼう。
定員=各回4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。希望する回(【1】又は【2】)を書いてください。
しめきり=令和7年1月9日(木)必着
申込・問合せ先=中央公民館

カメラマンが教えるスマホ写真教室

日時=令和7年2月15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7年1月9日(木)必着
申込・問合せ先=中央公民館

創作料理教室

日時=令和7年1月28日(火)午前10時~午後0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=おうちで簡単に作れる季節の創作料理をマスターして、おもてなし料理のレパートリーを増やしてみませんか。
・イタリアン盛り合わせ・エビのクリームパスタ・デザート(講師手作り)
定員=16人。多数の場合は抽選
費用=2,500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=12月27日(金)(必着)
申込・問合せ先=中部住民センター



親子バレンタインスイーツ教室

日にち=令和7年2月8日(土)
時間=①午前10時~正午②午後1時30分~午後3時30分
場所=中部住民センター
対象=市内に在住・通学する5歳~小学生と保護者
内容=親子でチョコとオレンジ・ナッツのケーキを作ります。講師が美味しく作るコツを丁寧に教えてくれるので、初心者でも安心して作れます。講師手作りのチョコバナナクレープの試食もあります。
定員=各回10組20人程度。多数の場合は抽選
費用=2,000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。申込時に、希望する時間(①又は②)、参加する子どもの氏名(ふりがな)と年齢も書いてください。
しめきり=12月27日(金)(必着)
申込・問合せ先=中部住民センター



冬休み茶道体験教室

日時=令和7年1月4日(土)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、心新たに茶道をとお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(金)(必着)
申込・問合せ先=北部住民センター



スポーツ教室

こども新体操教室

日にち=①令和7年1月17日(金)②1月24日(金)③2月7日(金)(全3回)
時間=午後4時10分～4時55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30年4月2日～令和3年4月1日生まれの子ども
内容=ストレッチからの柔軟運動、逆立ち、前転、スキップ、ジャンプなどの基本運動とボールやリボンを使った運動、音楽に合わせて踊るリズム運動を行います。
定員=20人。多数の場合は抽選
費用=1,800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7年1月9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7年2月3日(月)②2月10日(月)③2月17日(月)
 ④3月3日(月)⑤3月10日(月)(全5回)
時間=午後4時15分～午後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～小学1年生
内容=初心者・初級者を対象に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=令和7年1月26日(日)
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7年2月7日(金)②2月14日(金)③2月21日(金)
 ④2月28日(金)⑤3月7日(金)(全5回)
 (予備日: 3月14日(金)3月21日(金)3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=令和7年1月30日(木)
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7年1月14日(火)②1月21日(火)③1月28日(火)
 ④2月4日(火)⑤2月18日(火)(全5回)
時間=市内に在住する平成30年4月2日から令和2年4月1日生まれの子どもと小学1年生: 午後4時15分～5時15分、市内に在住する小学2～4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30年4月2日～令和2年4月1日生まれの子どもと小学1～4年生
内容=ボールを使っての体幹トレーニング、投げる、捕る、つくなどのボールコントロールや簡単なボールゲームを行います。
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=令和7年1月6日(月)
申込・問合せ先=田辺中央体育館



かんたん口コモ体操

日にち=①令和7年2月20日(木)②2月27日(木)③3月6日(木)
 ④3月13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・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)
内容=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、脳トレを行います。
定員=20人。多数の場合は抽選
費用=3,000円(エクササイズバンド代を含む)
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7年2月12日(水)
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7年1月20日(月)②1月27日(月)③2月3日(月)
 ④2月10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歳以上の女性の方
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7年1月12日(日)
申込・問合せ先=田辺中央体育館



はじめてのヨガ

日にち=①令和7年2月28日(金)②3月7日(金)③3月14日(金)
④3月21日(金)⑤3月28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=市内在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=初めての人でも取り組みやすいように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7年2月20日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



心とカラダを整えるピラティス

日にち=①令和7年1月16日(木)②1月23日(木)
③1月30日(木)④2月6日(木)⑤2月13日(木)(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=市内在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=呼吸を意識しながら筋肉をバランスよく動かしカラダを整え、姿勢を改善し基礎代謝を上げるエクササイズで、疲れにくく太りにくい体を目指します。冷えやこり、むくみの解消また若返り効果も期待できます。

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=令和7年1月8日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



「ベリーダンス」のワークショップ

日にち=令和7年1月29日(水)、2月5日(水)、3月5日(水)

時間=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=市内在住・通勤・通学する15歳以上の女性の方(中学生を除く)

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8日前まで

申込・問合せ先=田辺中央体育館



理学療法士が教える「ぶらぶら体操教室」

日にち=令和7年1月29日(水)、2月5日(水)

時間=午前9時45分～11時15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=手足、体幹を揺らしたりした体操を行います。普段使っ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。

「整体つぼ体操」～痛みは自分で治す!～

日にち=①令和7年2月27日(木)②3月6日(木)③3月13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=令和7年2月19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=①令和7年2月6日(木)②2月20日(木)③3月6日(木)
④3月13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方でもできる、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=30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=令和7年1月29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=12月26日(木)、令和7年1月30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日前まで

申込・問合せ先=田辺中央体育館



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日前まで

申込・問合せ先=田辺中央体育館



「自律神経を整えて今日から安眠!健康生活」

日時=令和7年1月18日(土)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15歳以上の人(中学生を除く)

内容=自律神経を整える方法を座学で理解した後、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。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=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=令和7年1月10日(金)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ヨガと瞑想

日にち=①令和7年1月23日(木)②1月30日(木)③2月6日(木)

④2月13日(木)⑤2月20日(木)(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=基本的な呼吸法と様々なヨガのポーズを練習し、そのポーズがどのように心身に作用しているかを観察する練習を行います。一定時間の瞑想で心地よいリラクセスを体感します。

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7年1月15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=①令和7年2月7日(金)②2月14日(金)③2月21日(金)

④2月28日(金)⑤3月7日(金)(全5回)

(予備日: 3月14日(金)、3月21日(金)、3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行える程度のテニスの初歩的な実技講習と基本技術の向上を図り、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7年1月30日(木)

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7年2月7日(金)②2月14日(金)③2月21日(金)

④2月28日(金)⑤3月7日(金)(全5回)

(予備日: 3月14日(金)、3月21日(金)、3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=初級クラス: テニス経験が少しある人。中級クラス: 並行陣でゲームが出来る人※コーチ判断でクラス変更をお願いすることがあります。

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7年1月30日(木)

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=12月16日(月)、令和7年1月20日(月)、2月17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=12月25日(水)、令和7年1月22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=ペアを作り初級者も気軽に参加できるゲームを行います。

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=12月11日(水)、令和7年1月8日(水)、2月12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2日前まで

申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加ピックルボール「個ピックル」

日にち=令和7年1月29日(水)、2月5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=初心者には職員指導の下、集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。

定員=各日先着20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



レスリング教室

日時=令和7年2月1日(土)午後1時30分～3時

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=20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7年1月8日(水)

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教室

日にち=①令和7年2月2日(日)②2月9日(日)(全2回)

(雨天時:2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=30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7年1月8日(水)

申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



サッカー教室

日にち=①令和7年1月19日(日)②2月2日(日)③2月9日(日)

(雨天時:2月16日(日))

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=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=12月25日(水)

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

障がい児水泳教室

こども

日にち=令和7年1月11日(土)から3月15日(土)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=令和7年1月7日(火)から3月11日(火)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ヶ月～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

4歳児水慣れ教室

こども

日にち=令和7年1月10日(金)から3月14日(金)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=市内に在住する令和2年4月2日～令和3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=①令和7年1月6日(月)から3月10日(月)の毎週月曜日(全10回)
 ②令和7年1月9日(木)から3月13日(木)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30年4月2日～令和2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。
 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7年1月6日(月)から3月10日(月)の毎週月曜日(全10回)
 ②令和7年1月9日(木)から3月13日(木)の毎週木曜日(全10回)
 ③令和7年1月11日(土)から3月15日(土)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。
 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7年1月9日(木)から3月13日(木)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・通学・通勤する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7年1月6日(月)から3月10日(月)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・通学・通勤する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7年1月6日(月)から3月10日(月)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・通学・通勤する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7年1月9日(休)から3月13日(休)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・通学・通勤する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=令和7年1月10日(金)から3月14日(金)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・通学・通勤する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=令和7年1月9日(休)～3月13日(休)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・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=プールには入らない教室です。
 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7年1月10日(金)から3月14日(金)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・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=プールには入らない教室です。
 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=①令和7年1月9日(休)から3月13日(休)の毎週木曜日(全10回)
 ②令和7年1月11日(土)から3月15日(土)の毎週土曜日(全10回)
 時間=①午前0時20分～午後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・通学・通勤する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
 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。①②いずれか1つのみの申込みとなります。
 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7年1月7日(火)から3月11日(火)毎週火曜日(全10回)
 時間=午前0時20分～午後1時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)
 内容=今期は、平泳ぎと背泳ぎの混合クラスです。基礎から学びたい人、レベルアップしたい人におすすめです。
 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=令和7年1月6日(月)から3月10日(月)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・通学する15歳以上(中学生以上)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





Sport

令和6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6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。

今年度よりフォームを使つてのオンライン推薦が可能となりました。

申込方法=申込フォームからの入力又は市ホームページ、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27日(金)(必着)

申込・問合せ先=文化・スポーツ振興課



スポーツに親しむ日

日にち=12月14日(土)、令和7年1月18日(土)、2月8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、ピククルボールを楽しむことができます。

持ち物=上靴

費用=各日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 6日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
12月16日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
12月22日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
令和7年 1月 7日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
1月19日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
1月31日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
2月 9日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午

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=市内に在任・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



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=各回先着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=先着3人又は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=12月2日(月)、12月7日(土)、12月9日(月)、12月16日(月)、12月21日(土)、12月23日(月)、令和7年1月4日(土)、1月6日(月)、1月13日(祝)、1月25日(土)、2月1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



親子教室

日にち=令和7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

ベビー広場

日にち=令和7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

京田辺市民駅伝競走大会

日にち=令和7年2月23日(祝)
 時間=午前8時30分～9時10分 受付
 午前9時15分 開会式
 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れ、走りきることができる小学4年生以上のチーム
 内容=・小学生の部・学生の部・一般の部・エルダーの部・ミックスの部4区間。合計約10.4km(約2.6km×4人)詳しくはホームページをご覧ください。
 定員=先着60チーム
 費用=小学生の部1,200円
 学生・ミックスの部3,000円
 一般・エルダーの部4,000円
 申込方法=スポーツ協会ホームページにある申込フォームよりエントリーしてください。
 しめきり=令和7年1月29日(水)
 問合せ先=スポーツ協会



市民総体フットサル競技

日にち=令和7年2月9日(日)
 時間=午前9時から受付開始
 場所=田辺中央体育館
 対象=市内の高校生以上で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(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7年1月27日(月)午後5時
 問合せ先=スポーツ協会

京田辺市バドミントン新春初打ち会

日時=令和7年1月5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・通学する人
 持ち物=運動のできる服装及び体育館シューズ



費用=無料
 申込=不要
 申込・問合せ先=バドミントン協会(kyotanabebad@gmail.com)

Culture

やってみようカリンバ

日時=令和7年1月14日(火)午後2時～3時30分
 場所=コミュニティ・バンク京都信用金庫(松井山手支店2F)
 対象=市内に在住・通勤・通学する人
 内容=楽器のカリンバを体験します。
 定員=8人
 費用=1,500円
 申込方法=電話で申し込んでください。
 しめきり=令和7年1月10日(金)
 申込・問合せ先=文化協会

チャレンジ!キッズHIPHOPダンス

日時=令和7年1月25日(土)午前10時～11時30分
 場所=中央公民館多目的ルーム
 対象=市内に在住・通学する小学生
 内容=ダンスレッスンがはじめての人向けです。スカート以外の動きやすい服装で参加してください。
 定員=20人
 費用=1,000円(兄弟姉妹2人目からは500円)
 申込方法=電話で申し込んでください。
 しめきり=令和7年1月15日(水)
 問合せ先=文化協会



お知らせ

京田辺市マラソン大会結果(10/27) 参加人数:500人

▼小学生男子の部(3km)=第1位:鈴木悠心、第3位:加野恋式、▼中学生男子の部(3km)=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:津國蓮音、第3位:渡邊結衣▼一般男子の部(10km)=第2位:大西弘朗▼一般女子の部(10km)=第2位:津國紗和、第3位:津國美恵▼壮年男子の部(10km)=第1位:西村竜也▼壮年女子の部(10km)=第1位:袖岡美穂▼ファミリーペアI部(1.7km)=第1位:深見公彦、深見一心、第3位:中山大輔、中山翔琉▼ファミリーペアII部(1.7km)=第3位:山本貴則、山本侑翔



市民総体テニス競技団体戦結果(8/25)

優勝:スマパワD 準優勝:みのほどしら'S 第3位:TEAM ENJOY♫

市民総体ソフトテニス競技結果(9/8)

▼中学生男子=優勝:前田・上路(培良中学校)、準優勝:杉野・川邊(培良中学校)、第3位:中村・松岡(大住中学校)
 ▼中学生女子=優勝:小林・永田(田辺中学校)、準優勝:森本・筒井(培良中学校)、第3位:北尾・橋川(田辺中学校)
 ▼一般の部=優勝:斉藤・岡田(ソフトテニスクラブ)、準優勝:小嶋・辻井(ソフトテニスクラブ)、第3位:片岡・青代(ソフトテニスクラブ)
 ▼シニア・レディースの部=優勝:泉澤・野村(ソフトテニスクラブ)、準優勝:若松・南田(ソフトテニスクラブ)、第3位:橋本・渡部(ソフトテニスクラブ)

市民総体バレーボール競技女子の部結果(9/8)

優勝:フェローシップ、準優勝:コスモス

市民総体ゴルフ競技結果(9/27)

優勝:松原義隆、準優勝:山下諒一、第3位:吉田秀一

市民総体ソフトバレーボール競技結果(10/20)

▼女子Aの部=優勝:ドロシース北川、準優勝:ドロシース廣森第3位:サンガ+1▼女子B・Cの部=優勝:ドロップス大橋、準優勝:ドロップス富永、第3位:FORYOU福永▼混合の部=優勝:椎葉一族、準優勝:FORYOU楠木、第3位:19ers中村

京田辺市バレーボール連盟部員募集

問合せ先=スポーツ協会

チーム名	曜日	時間	場所
コスモス	金曜日	午後7時30分～	田辺東小学校 体育館
フェロー シップ	土曜日	午後7時30分～	大住中学校 体育館

チーム名	曜日	時間	場所
V.LINK	木曜日	午前9時30分～	田辺中央 体育館
イングス	金曜日	午後7時30分～	桃園小学校 体育館

グラウンドゴルフ協会員募集

練習会=月5回程度(不定期)

時間=午前9時～(冬季は変更あり)

場所=田辺公園多目的運動広場

内容=グラウンド・ゴルフはマナー、エチケットを大切に、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。健康を保つための多

くのスポーツの中でも特に高齢者に良い効果があるといわれています。

※その他、各種大会があります(登録会員のみ)

費用=800円(年会費)

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

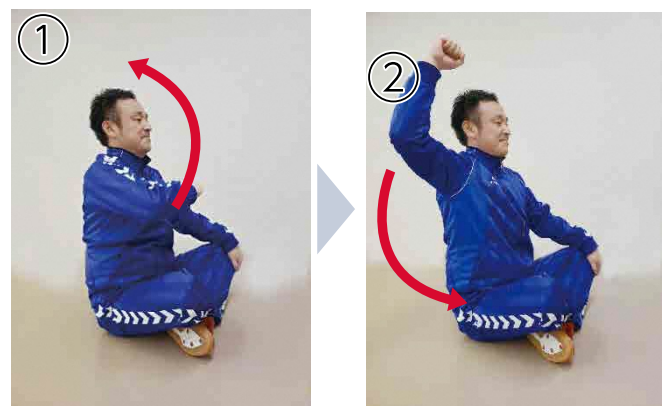
●肩凝りに効果的なストレッチです

肩を大きく回して肩周辺の筋肉をほぐします。上半身を使う筋トレの前後にもおすすめです。

●ヒジを大きく動かして肩凝りの軽減につなげます。



- ①直立姿勢から指先を両肩につけ、胸の前でヒジを揃える。
- ②ヒジを前から上にあげ、そのまま後ろへと回す。
できるだけ大きく回す。
- ③動きを止めずに①の姿勢に戻る。
これを10回繰り返し、逆回転も10回行う。



- ①床にあぐらをかいて、ヒジの先で大きく円を描くように腕を回す。
- ②後ろに10回、前に10回、回す。
左腕も同様に行う。



① 申込方法・問合せ先



《学びの教室》



社会教育課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。
往復はがきで申し込みの場合は、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。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(顔つげができない・できる、浮くことができる、クロールで何メートル泳げる等の泳力、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5日(木)～12月14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16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19日(木)～令和7年1月4日(土)(※12月25日(水)・12月28日(土)～令和7年1月3日(金)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。