



広報ほっと京たなべ

# 生涯学習だより

4

2025  
No.125

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

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。

### 書道教室

日にち=6月～11月の毎週火曜日(全20回)  
(8月の毎週火曜日、9月23日(祝)、11月4日(火)を除く)

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、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

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



### 菊づくり教室

日にち=①5月28日(水) ②6月25日(水) ③7月16日(水)  
④8月27日(水) ⑤10月8日(水)(全5回)

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柳葉とつぼみの見分け方⑤開花前の手入れ

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=2,200円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



### 韓国語教室

日にち=6月～8月9日までの毎週土曜日(全10回)

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。

定員=14人。多数の場合は抽選

費用=3,170円(テキスト代2,970円 登録料200円)

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



### 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=豊かな日常生活を築くために、学習を通じて人と人との生き方について見聞を広めます。保育はありません。

定員=40人。多数の場合は抽選

費用=200円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

### 水彩画教室

日にち=6月～11月の第2、第4火曜日(全10回)  
(8月12日(火)、9月23日(祝)を除く)

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10,000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。))

しめきり=5月7日(水)(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=着付けの基礎、基本を習得します。①着付けの基礎②③④なごや帯⑤⑥⑦ふくろ帯(二重たいこ)保育はありません。

持ち物=着物、長襦袢、腰紐5本、だてじめ2本、半幅帯、足袋

定員=25人。多数の場合は抽選

費用=200円

しめきり=5月7日(水)(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=6月～令和8年3月に月2回ずつ火曜日に開催(全20回)  
(詳しい日にちはホームページをご覧ください。)

時間=午前9時30分～正午

場所=北部住民センター

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=茶道の初歩的な作法を習得し、伝統文化を学びます。保育はありません。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=7,700円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

## 書道(かな)教室

日にち=6月～令和8年3月に月2回ずつ火曜日に開催(全20回)  
(詳しい日にちはホームページをご覧ください。)

時間=午前9時30分～11時30分

場所=北部住民センター

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=書道のかな文字を中心に、毛筆書のみしさや歴史について学びます。保育はありません。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,500円

しめきり=5月7日(水)(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～午後0時30分

場所=北部住民センター

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=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=20人。多数の場合は抽選

費用=6,200円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

## はじめてのそば打ち教室

日にち=①6月7日(土) ②6月21日(土) ③7月5日(土) ④7月19日(土)  
⑤8月2日(土)(全5回)

時間=午前9時30分～午後0時30分

場所=北部住民センター

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=初心者を対象に、そばづくりの基本について学びます。保育はありません。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=10,200円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター



## 人生ずっと楽しむための楽笑エクササイズ

日にち=①6月10日(火) ②6月17日(火) ③6月24日(火)  
④7月1日(火) ⑤7月8日(火)(全5回)

時間=午後1時30分～3時

場所=北部住民センター

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=今の体力を維持し、医療のお世話にならない未来を手に入れるエクササイズを楽しみます。保育はありません。

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=200円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

## 少ないモノで豊かに暮らす断捨離®入門教室

日時=6月6日(金)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=断捨離とは、住まいと心の片付け術。家の中にある不要な物を取り除くことで、同時に心の中の不要な感情も取り除きましょう。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=200円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター

## つまみ細工教室

日時=6月11日(水)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=繊細な工程を積み重ねて作る「つまみ細工」。基本の技を覚えれば、初心者でも可愛いお花を作ることができます。作品は3色の中から選んで作ります。

持ち物=持ち帰り用の容器(8センチ四方・高さ3センチ程度のもの)

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=2,500円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## シェフの洋食ランチ料理教室

日時=6月17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=元有名ホテルシェフからおもてなし料理のコツを学びます。洋食ランチのコース(エビのオイルフォンデュ、ポークミルフィーユ ラタトゥウ添え、ヴィシソワーズ、お楽しみデザート)

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=2,500円

しめきり=5月7日(水)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## 初めて作るガラス玉(とんぼ玉)教室

**日にち**=6月～10月の第3木曜日(全4回)(8月を除く)  
**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**=バーナーを使ってガラスを溶かし、オリジナルのガラス玉を制作します。初心者でも安心して参加できます。①とんぼ玉(無地玉+細引き)②とんぼ玉(水玉模様の点打ち)③とんぼ玉(水ヨーヨーの渦巻き模様玉)④とんぼ玉を使って組むオリジナルネックレス  
**定員**=4人。多数の場合は抽選  
**費用**=8,200円  
**しめきり**=5月7日(水)(必着)  
**申込・問合せ先**=中部住民センター



## ソラフラワー教室

**日時**=6月25日(水)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**=タイ原生植物のソラの茎をシート状にした「ソラシート」から作るソラフラワー。作成したアネモネをナチュラルな手つきバッグにグリーンと共にアレンジして完成です。  
**定員**=12人。多数の場合は抽選  
**費用**=3,500円  
**しめきり**=5月7日(水)(必着)  
**申込・問合せ先**=中部住民センター



## スポーツ教室

### 親子ソフトバレーボール教室

**日にち**=①6月10日(火) ②6月17日(火) ③6月24日(火)  
 ④7月1日(火) ⑤7月8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・通学する小学生と保護者  
**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、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2日(月)  
**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10日(土) ②5月17日(土) ③5月24日(土)  
 ④5月31日(土) ⑤6月7日(土)(全5回)  
**(予備日)**:6月14日(土)、6月21日(土)、6月28日(土)  
**時間**=小学1～3年生:午前9時～9時50分、小学4～6年生:  
 午前10時～10時50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1～6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2日(金)  
**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6日(金) ②6月13日(金) ③6月20日(金)  
 ④6月27日(金) ⑤7月4日(金)(全5回)  
**(予備日)**:7月11日(金)、7月18日(金)、7月25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**=5月29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**=①5月13日(火) ②5月20日(火) ③5月27日(火)  
 ④6月3日(火) ⑤6月10日(火)(全5回)  
**時間**=市内に在住する平成31年4月2日から令和3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31年4月2日～令和3年4  
 月1日生まれの子どもと小学1～4年生  
**内容**=リズム体操、体幹トレーニング、ステップなどの基礎か  
 らボールなどの道具を使った動きまで、様々な種類の運動を行  
 い、遊び・体育・スポーツにつながる“動きのもと”を作ります。  
**定員**=各クラス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



## ジュニアバレーボール教室

日にち=①5月8日(木) ②5月15日(木) ③5月22日(木)  
④5月29日(木) ⑤6月5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。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=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=4月30日(水)

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12日(月) ②7月7日(月) ③9月1日(月)  
④11月10日(月) ⑤令和8年1月19日(月)  
⑥令和8年3月2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又は第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=5月4日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## 誰でも必ず跳べるようになる跳び箱教室

日にち=①6月17日(火) ②6月24日(火) ③7月1日(火)  
④7月8日(火) ⑤7月15日(火)(全5回)

時間=平成31年4月2日生まれの人から令和2年4月1日生まれの人～小学2年生:午後4時15分～5時15分、小学3～6年生:午後5時30分～6時30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31年4月2日生まれの人から小学6年生

内容=一人一人に合わせた指導で恐怖心を取り除き、一人で跳べるようになることを目標にします。既に跳べる人は、高度な技にも挑戦します。

定員=各クラス15人。多数の場合は抽選

費用=各クラス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9日(月)

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5日(木) ②6月12日(木) ③6月19日(木)  
④6月26日(木) ⑤7月3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28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=①6月9日(月) ②6月16日(月) ③6月23日(月)  
④6月30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=2,400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=6月1日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## ジュニアヒップホップダンス

日にち=①5月12日(月) ②5月19日(月) ③6月2日(月)  
④6月9日(月) ⑤6月16日(月)(全5回)

時間=午後6時～7時

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=市内に在住・通学する小学生

内容=ヒップホップダンスをベースに音楽に乗る楽しさや、リズムに合わせて体を動かす楽しさを一緒に感じて踊ります。

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4日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## 整体つば体操～痛みは自分で治す～

日にち=①5月8日(木) ②5月15日(木) ③5月22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。  
 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=4月30日(水)  
 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=4月26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=4月18日(金)  
 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=①6月5日(木) ②6月12日(木) ③6月19日(木)  
 ④6月26日(木) ⑤7月10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=市内に在住・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ます。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=5月28日(水)  
 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=①5月8日(木) ②5月15日(木) ③5月22日(木)  
 ④5月29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=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動ける身体づくりを目指し、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(別途エクササイズセラバンド代600円必要)  
 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(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=①6月5日(木) ②6月19日(木) ③7月10日(木)  
 ④7月17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ます。  
 定員=30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=5月28日(水)  
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



## ボールでピラティス

日にち=①5月7日(水) ②5月14日(水) ③5月28日(水)  
 ④6月4日(水) ⑤6月11日(水)(全5回)  
 時間=午後1時30分～2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=柔らかく弾力性のある小さなボールを使って、ピラティスの基本エクササイズの動きを誘導・補助することで負荷を掛けて体幹や柔軟性の向上、姿勢改善のストレッチや体幹の強化を行います。  
 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=4月29日(祝)  
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



## 健美脚

日にち=①5月7日(水) ②5月14日(水) ③5月28日(水)  
④6月4日(水) ⑤6月11日(水)(全5回)

時間=午後2時45分～3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歳以上の人(中学生を除く)

内容=筋肉をほぐし、筋力や股関節など身体全体を正しく動かして、姿勢改善と健康的で元氣な脚のための筋トレとストレッチを行います。

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=4月29日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

## はじめてのヨガ

日にち=①5月16日(金) ②5月23日(金) ③6月6日(金)  
④6月13日(金) ⑤6月20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=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8日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## ヨガと瞑想

日にち=①5月15日(木) ②5月22日(木) ③5月29日(木)  
④6月5日(木) ⑤6月12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=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=基本的な呼吸法と様々なヨガのポーズを練習します。

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=5月7日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## 陰陽(インヤン)ヨガ

日にち=①6月23日(月) ②6月30日(月) ③7月7日(月)  
④7月21日(祝)(全4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=静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養う陰ヨガ、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛える陽ヨガ。陰と陽を取り入れて、身体の柔軟性だけではなく、感情面や精神面へも働きかけるヨガです。

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=6月15日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## K-POPダンスを始めよう

日にち=①5月12日(月) ②5月19日(月) ③6月2日(月)  
④6月9日(月) ⑤6月16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=K-POPの曲を使ってカッコいいダンスを踊ります。ダンスの経験がない人も、リズム取りや基礎を身につけながら楽しめます。

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4日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## J-POP de ヒップホップ

日にち=①5月12日(月) ②5月19日(月) ③6月2日(月)  
④6月9日(月) ⑤6月16日(月)(全5回)

時間=午後8時45分～9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歳以上の人(中学生を除く)

内容=ヒップホップダンスを邦楽の流行曲で踊ります。

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4日(祝)

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13日(火) ②5月20日(火) ③5月27日(火)  
④6月3日(火) ⑤6月10日(火) ⑥6月17日(火)  
⑦6月24日(火) ⑧7月1日(火)(全8回)  
(予備日:7月8日(火)、7月15日(火)、7月22日(火)、7月29日(火))

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=5月5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6日(金) ②6月13日(金) ③6月20日(金)  
④6月27日(金) ⑤7月4日(金)(全5回)  
(予備日:7月11日(金)、7月18日(金)、7月25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=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=5月29日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## バドミントン教室

日にち=①5月10日(土) ②5月17日(土) ③5月24日(土)  
④5月31日(土) ⑤6月7日(土)(全5回)

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=基礎技術の習得からゲームにおける動きや攻め方、守り方などレベルに応じた目標を設定し実技講習を行います。

定員=24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2日(金)

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24日(木) ②5月29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



## はじめてのピックルボール教室

日にち=4月18日(金)、5月16日(金)

時間=午後1時30分～3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=「ピックルボール」はバドミントンコートと同じ広さで板状のパドル(ラケット)を使い、穴あきのボールを打ち合うスポーツです。体育館職員よりレクチャーを受け、ピックルボールを体験します。

定員=各日先着12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



## 滝汗必死!! かんたんボクササイズ

日にち=4月18日(金)、5月16日(金)、6月20日(金)

時間=午後8時～9時

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=基本動作の確認後に有酸素プログラムを実施し、主に「脂肪燃焼」「体力向上」を目指します。

定員=各日20人。多数の場合は抽選

費用=各日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=開催日の8日前

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=5月7日(水)、6月4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。普段使えていない筋肉を刺激します。  
 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



## 個人参加ピックルボール「個ピックル」

日にち=5月7日(水)、6月4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=初心者は職員が指導します。初級者は集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。  
 定員=20人(多数の場合は抽選)  
 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8日前  
 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=4月21日(月)、5月19日(月)、6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



## ハンドボール教室

日にち=①6月22日(日) ②6月29日(日)(全2回)  
 時間=午前10時～11時30分  
 場所=同志社大学デイヴィス記念館  
 対象=市内に在住・通学する小学生  
 内容=体を動かすことが好きな小学生を対象にハンドボールの楽しさ、基本技術を習得します。  
 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=5月28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)



## 個人参加バドミントン「個バド」

日にち=4月23日(水)、5月28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。  
 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



## ボッチャのつどい教室

日時=4月26日(土)午後1時30分～3時  
 場所=中央公民館大ホール  
 対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人  
 内容=ボッチャの楽しさについて学びます。  
 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(⑥⑦⑧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=4月12日(土)(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=4月9日(水)、5月14日(水)、6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=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



## レスリング教室

日時=5月17日(土)午後1時30分～3時  
 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)～小学6年生  
 内容=レスリングの楽しさ、基本について学びます。  
 定員=30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=4月23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

### 障がい児水泳教室

こども

日にち=5月10日～6月28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

こども

日にち=①5月6日～6月24日の毎週火曜日(全8回)  
 ②5月9日～6月27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9日～6月27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=市内に在住する令和3年4月2日～令和4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

### 初級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。

### 幼児水泳教室

こども

日にち=①5月12日～6月30日の毎週月曜日(全8回)  
 ②5月6日～6月24日の毎週火曜日(全8回)  
 ③5月8日～6月26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31年4月2日～令和3年4月1日生まれの幼児  
 定員=各40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

### 小学生水泳教室

こども

日にち=①5月12日～6月30日の毎週月曜日(全8回)  
 ②5月6日～6月24日の毎週火曜日(全8回)  
 ③5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回)  
 ④5月9日～6月27日の毎週金曜日(全8回)  
 ⑤5月10日～6月28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



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9日～6月27日の毎週金曜日(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

### アクアビクス教室

日にち=5月12日～6月30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8日～6月26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9日～6月27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、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

### 初級のびのびフィットネス教室

日にち=5月8日～6月26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

### のびのびフィットネス教室

日にち=5月12日～6月30日の毎週月曜日(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

日にち=①5月8日～6月26日の毎週木曜日(全8回)  
 ②5月10日～6月28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、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=5月6日～6月24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12日～6月30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(中学生を除く)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

# 催し

## Sport

### スポーツに親しむ日

**日にち**=①4月12日(出) ②5月10日(出) ③6月7日(出)  
**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、ピククルボール等を楽しむことができます。  
**持ち物**=上靴  
**費用**=1人100円(4月12日、6月7日は小学生未満無料、5月10日は児童福祉週間小学生以下無料)  
**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11日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
4月20日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
4月28日(月)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
5月 9日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
5月18日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
5月27日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
6月8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



### 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～7時50分  
**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20分～7時50分  
**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5日(出) ②5月3日(祝) ③5月5日(祝) ④5月17日(出) ⑤5月19日(月) ⑥5月24日(土) ⑦5月26日(月) ⑧5月31日(土) ⑨6月2日(月)  
**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**=卓球台貸出し(2卓)  
**持ち物**=上靴  
**費用**=1卓1時間500円。ピン球・ラケットは無料貸出し  
**申込方法**=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



## 第26回京田辺市陸上競技大会

日時=5月18日(日)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)

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。小・中学生は保護者の同意を得てください。

申込期間=4月1日(火)~4月24日(木)

申込・問合せ先=スポーツ協会



## 市民総体グラウンド・ゴルフ競技 (府民総体マスターズ予選会)

日時=4月22日(火)午前8時40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人及びスポーツ協会会員で高校生以上の人

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・ゴルフ協会登録者は300円、未登録者は400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=4月14日(月)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

## 府民総体グラウンド・ゴルフ競技京田辺市予選会

日にち=5月1日(木)、5月14日(水)、5月23日(金)、5月30日(金)、6月10日(火)、6月20日(金)

時間=午前8時50分から

場所=多目的運動広場

対象=市内に在住・通勤する中学生以上の人

内容=個人戦

費用=グラウンド・ゴルフ協会登録者は1日100円、未登録者は1日300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=4月21日(月)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 (府民総体市町村対抗・マスターズ予選会)

日時=5月11日(日)午前9時

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する人及びスポーツ協会会員  
内容=シングルス。男女各1部・2部・初級男女。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=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=4月25日(金)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 (府民総体市町村対抗・マスターズ予選会)

日にち=5月11日(日)、5月18日(日)

時間=午前9時から

場所=田辺木津川運動公園

対象=市内に在住・通勤・通学する人が過半数の18歳以上のチーム及びスポーツ協会に登録している18歳以上のチーム

内容=5月3日(祝)午後7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・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=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=4月24日(木)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 (府民総体市町村対抗予選会)

日にち=5月11日(日)、5月18日(日)、5月25日(日)、6月1日(日)  
 時間=午前9時から  
 場所=田辺公園野球場  
 対象=市内に在住・通勤・通学する人が過半数の高校生以上のチーム及びスポーツ協会に登録している高校生以上のチーム  
 内容=4月20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=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=4月17日(木)午後5時  
 申込・問合せ先=スポーツ協会

### 市長杯ゴルフ大会 (府民総体市町村対抗・マスターズ予選会)

日時=5月13日(火)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=19,060円(キャディ及び昼食代を含む)  
 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=4月12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 (府民総体市町村対抗予選会)

日にち=5月18日(日)、5月25日(日)、6月1日(日)  
 時間=午前9時30分から  
 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及びスポーツ協会会員  
 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=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=4月24日(木)午後5時  
 申込・問合せ先=スポーツ協会

### 市民総体バドミントン競技 (府民総体市町村対抗・マスターズ予選会)

日時=5月18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の人及びスポーツ協会会員で小学生以上の人  
 内容=男子・女子・混合ダブルスA・B・C級、シニアダブルス。1人1種目のみ。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人2,000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=4月28日(月)午後5時  
 申込・問合せ先=スポーツ協会

### 府民総体予選会ソフトバレーボール競技

日時=6月1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：18歳以上男子3~4人と女子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=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=5月15日(木)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29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歳以上の経験者及びスポーツ協会会員  
 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=5月9日(金)午後5時  
 申込・問合せ先=スポーツ協会

## Culture

### 中部住民センターせせらぎまつり

日時=5月25日(日)午前10時～午後4時(予定)  
 内容=サークル・団体の舞台発表、模擬店、中部地域の保育所・幼稚園児、小学校児童の作品展のほか、キッチンカーがきます。  
 問合せ先=中部住民センターまつり実行委員会(同センター内)



### 第39回市民舞踊発表会の出演者を募集

日時=6月8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16日(水)正午  
 申込・問合せ先=文化協会

### 京田辺市いけばな協会展

日時=4月19日(土)午前9時30分から午後5時  
 4月20日(日)午前9時30分から午後4時30分  
 場所=京田辺市コミュニティホール

内容=いけばな展・どなたでもご覧いただけます。入場料無料  
 問合せ先=京田辺市いけばな協会(☎0774-62-1222)



## お知らせ



地域の学びを広げる

## 生涯学習 応援隊

地域の生涯学習の中心となっている「生涯学習推進協力員」を不定期で紹介します。

No.2 江津区 おおうえ のぼる 大植 登さん

#### — 具体的な地域活動の内容は

元理科の教員だった経歴から、地域の人や子どもたちに科学に興味を持ってもらう取組をしています。

#### ● 技術の伝承

火おこし、縄をなう、石包丁での稲刈りなどを行い、子どもへの技術や文化の伝承、開発、研究を目指しています。

#### ● 科学ショー

ストローロケット、おばけの声、恐竜の声、オカリナ製作、空気砲、ブーメラン製作などを行う子ども向け科学ショーを行っています。



#### ● 子ども会への協力

長期休暇中は自宅を開放し、「宿題終わらせ隊」として、子どもたちが宿題をする様子を見守っています。

#### ● 自宅の開放

自宅のギャラリー「タナダピース」を開放しています。無料で地域に開放しており、子どもたちは自由に來ることが出来ます。

ギャラリーも無料で先着順で利用してもらっています。ギャラリーは、地域にお礼がしたいと思い、人が集まる、喋る、食べる、座る、寝転ぶことができる広い公民館のような地域の人が集まることのできる広場を作ろうと建設しました。自分がやっていることは、特別なことではないと思っています。

#### — 地域活動への思いを教えてください。

子どもたちに、色々な体験をして欲しいと思い自分が今まで勉強してきた知識を伝承する活動しています。人と人とのつながりが大事だと思うので、呼ばれたらどこでも行くようにしています。

# 学び広場

多彩な遊び・スポーツ体験を通して  
～ No.1 ～

子ども達の健全育成事業の中心となっている「放課後子ども教室」を不定期で紹介します。

## ◎ 放課後子ども教室とは？

市内の各小学校で放課後に学校施設を活用し、地域の方々とともに子どもたちの健全育成を目指す事業です。この事業は、スポーツや文化活動、さらには地域住民との交流活動を通して、子どもたちの創造性、自主性、社会性を育むことを目的としています。

## ◎ カローリング

令和6年10月に松井ヶ丘小学校でカローリング教室が開催されました。

はじめはうまくポイントゾーンまで投げる事ができず、得点につながらない子どもたちでしたが、講師の方々のわかりやすい指導があり、試合回数を重ねるごとにどんどん上達していきました。教室終了後、子どもたちからは「またやりたい!」、「もっと試合をしたい!」という声をいただくことができました。「放課後子ども教室」では地域の方々の協力を仰ぎながらカローリング等のニュースポーツ体験を各小学校で行っています。



## カローリングについて

カローリングとは氷上で行うカーリングからヒントを得て誕生したニュースポーツです。底面にローラーが付いたジェットローラと呼ばれる球を、ポイントゾーンに向けて、床面を滑らせて投球します。ローラーを全て投球し終わったときに、最終的に得点計算をして、勝敗を決めます。



問合せ先=社会教育課(64-1394)

## 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(午前、午後の部の終了10分前にプールからの退水をお願いします。)

場所=田辺公園プール

対象=中学生以下の人(小学3年生以下の方は保護者同伴。③は小学4年生～中学生の入場も保護者の同伴又は送迎が必要)

持ち物=水着、水泳キャップ

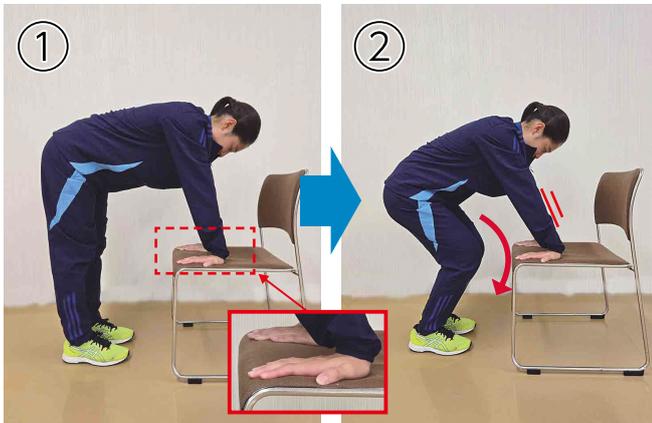
問合せ先=田辺公園プール

## すきま時間でストレッチ ～スポーツ推進委員より～

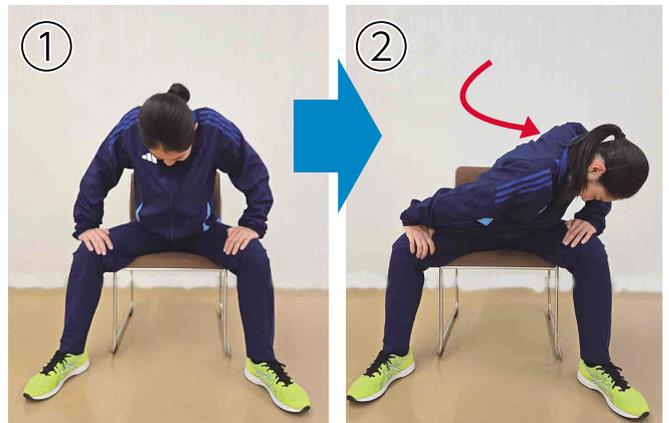
### ●前回到続いて椅子を使ったストレッチを紹介します

手の関節にある筋肉は疲れやすくコリやすいので定期的にほぐしてやりましょう

肩の筋肉と股関節を同時に伸ばすことでコリ改善を促します



- ①手のひらを椅子の座面につけ、指先を自分側に向けます。コリを取るために通常の動きとは逆に反らせて伸ばします。
- ②膝を軽く曲げ、手首から肘の奥側を伸ばして10～20秒キープします。①と②を2回程度を目安に行いましょう。



- ①脚を開いて椅子に座り、手を膝の上に置いたまま上体を前に倒してキープします。背中が丸まらないように注意しましょう。
- ②右肩を前に入れて上体を捻り、深呼吸しながら20秒間キープします。逆側も同様に行います。

# 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。  
はがきで申し込む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。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。  
※講座の抽選結果については、当選者にのみメールにてお知らせいたします。

## 《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、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	4月6日(日)～4月14日(月)(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15日(火)に抽選を行います。		
受講料納入期間	受講決定者は、4月19日(土)～4月29日(祝)(4月23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。