

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。

中央市民大学

日にち=①8月20日(水) ②9月17日(水) ③10月15日(水)
④11月19日(水) ⑤12月17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=多様な分野に触れ、教養を深めます。①熱中症～正しく知って正しく防ごう～②被災地支援の体験談と防災について③大切な「人」、「地域」とのつながり～高齢期を迎えた障がいのある方とその家族との関わり～④からだのなかから元気に～いきいき血管講座I～⑤からだのなかから元気に～いきいき血管講座II～

定員=30人。多数の場合は抽選

費用=200円 しめきり=7月4日(金)必着

申込・問合せ先=中央公民館

スマホ教室

日にち=【1】①9月4日(木) ②9月11日(木)(全2回)
【2】①9月18日(木) ②9月25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用できるようになる②インターネットの使い方とリスクを学ぼう

定員=各4人。多数の場合は抽選

費用=200円

申込方法=希望する回(【1】又は【2】)も書いてください。

しめきり=7月4日(金)必着

申込・問合せ先=中央公民館

笑顔プロフィール写真家が教えるスマホ写真教室

日時=9月13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 しめきり=7月4日(金)必着

申込・問合せ先=中央公民館

脳トレ!健康マージャン教室

日にち=【1】9月3日(水)【2】9月10日(水)

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=希望する日にち(【1】又は【2】)を書いてください。

しめきり=7月4日(金)必着

申込・問合せ先=中央公民館

英語であそぼう!

日にち=①8月5日(火) ②8月19日(火) ③8月26日(火)(全3回)

時間=午前10時30分～11時

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通学する4～6歳の小学校就学前の幼児と保護者

内容=英語での絵本の読み聞かせ等(早期英語教育ではありません。)

定員=5組10人。多数の場合は抽選

費用=200円

申込方法=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。保育はありません。

しめきり=6月27日(金)必着

申込・問合せ先=中央公民館



夏休み親子料理教室

日時=7月30日(水)午前10時～午後1時

場所=中央公民館

対象=市内に在住する小学生と保護者

内容=夏野菜などを使った、手軽に作れる料理を親子で楽しく学びます。ちょっとした調理のコツも教えてもらえるので、子どもだけでなく大人も楽しめます。

定員=12組24人。多数の場合は抽選

費用=2,200円

申込方法=参加する子どもの氏名(ふりがな)と学年も書いてください。

しめきり=6月27日(金)必着

申込・問合せ先=中央公民館



夏休み子ども体験教室【陶芸】

日にち=7月23日(水)
 時間=【1】午前10時～11時30分【2】午後1時30分～3時
 場所=中央公民館
 対象=市内に在住する小学3～6年生
 内容=陶芸体験(完成作品の受取は、8月末の予定)
 定員=各回18人。多数の場合は抽選
 費用=600円
 申込方法=希望する時間(【1】又は【2】)も書いてください。
 しめきり=6月27日(金)必着
 申込・問合せ先=中央公民館

**夏休み子ども体験教室【工作】**

日時=8月22日(金)午前10時～正午
 場所=中央公民館
 対象=市内に在住する小学3～6年生
 内容=レジンを使ってピカピカ光るキーホルダーの作成
 定員=16人。多数の場合は抽選
 費用=500円
 しめきり=6月27日(金)必着
 申込・問合せ先=中央公民館

**夏休み親子ガラス教室**

日にち=7月26日(土)
 時間=①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
 場所=中部住民センター
 対象=市内に在住・通学する小学生と保護者
 内容=親子で手作りガラス体験をします。ぐるぐる模様やお花模様のガラスのパーツを自由に使って、世界でひとつだけのカラフルなオリジナルガラスを作ります。作ったガラス作品は、後日焼成してからお渡します。
 定員=各回10組20人。多数の場合は抽選
 費用=2,800円
 申込方法=参加する子どもの氏名(ふりがな)と学年も書いてください。希望する時間(①又は②)も書いてください。
 しめきり=7月1日(火)必着
 申込・問合せ先=中部住民センター

**夏休み子どもクラフト教室【お菓子の家のペン立て】**

日にち=7月25日(金)
 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・通学する小学生
 内容=フェルトや毛糸で出来たパーツを使って、ワクワクする作品を作りましょう。
 定員=各15人。多数の場合は抽選
 費用=2,000円
 申込方法=参加する子どもの氏名(ふりがな)と学年も書いてください。希望する時間(①又は②)も書いてください。
 しめきり=7月1日(火)必着
 申込・問合せ先=中部住民センター

**夏休み子どもクラフト教室【ジェルキャンドルホルダー】**

内容=お花や海をモチーフとした素材を使って、夏らしいさわやかな作品を作りましょう。小物入れ・ペン立てとして使えます。(材料には限りがあります)
 日にち=①7月30日(水) ②7月31日(木)
 時間=午前10時～正午・午後1時半～午後3時半
 場所=中部住民センター
 対象=市内に在住・通学する小学生
 定員=各回12人(多数の場合は抽選)
 費用=2,000円
 申込方法=参加する子どもの氏名(ふりがな)と学年も書いてください。希望する日にち(①又は②)と時間(午前又は午後)も書いてください。
 しめきり=7月1日(火)(必着)
 申込・問合せ先=中部住民センター

**夏休み親子スイーツ教室**

日にち=8月2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6年生と保護者
 内容=親子でお菓子作りをします。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。
 定員=各回10組20人。多数の場合は抽選
 費用=2,000円
 申込方法=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=7月1日(火)(必着)
 申込・問合せ先=中部住民センター

**スポーツ教室**

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。

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=①午後4時15分～5時15分 ②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=①市内に在住・通学する年長(2019年4月2日生まれ)～小学2年生②市内に在住・通学する小学3～6年生

内容=一人一人に合わせた指導とアドバイス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 しめきり=6月9日(月)
 申込・問合せ先=田辺中央体育館

らくらく健康教室

日にち=①8月7日(休) ②8月21日(休) ③9月4日(休) ④9月18日(休)(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=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、簡単に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=2,400円 しめきり=7月30日(休)
 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=6月26日(木)、7月24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=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 しめきり=開催日の8日前
 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=①7月10日(休) ②7月17日(休) ③7月24日(休)(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=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で、歪のない「ゆるむ身体」にしていきます。
 定員=15人。多数の場合は抽選
 費用=2,400円 しめきり=7月2日(休)
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



滝汗必至!! かんたんボクササイズ

日にち=6月20日(金)、7月4日(金)、8月22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=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、「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 しめきり=開催日の8日前
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



はじめてのヨガ

日にち=①8月29日(金) ②9月5日(金) ③9月12日(金) ④9月26日(金)
 ⑤10月3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=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
 しめきり=8月21日(休)
 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=6月4日(水)、7月2日(水)、8月6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。
 定員=各日24人。多数の場合は抽選
 費用=各日750円 しめきり=開催日の8日前
 申込・問合せ先=田辺中央体育館

個人参加ピククルボール「個ピククル」

日にち=7月2日(水)、8月6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=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。経験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=各日20人。多数の場合は抽選
 費用=各日500円 しめきり=開催日の8日前
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



フラッグフットボール教室

日にち=①7月6日(日) ②7月13日(日)(全2回) 雨天時8月3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、基本技術を指導します。
 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=6月18日(水)
 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

日時=8月23日(土)午後6時～7時30分 雨天8月30日(土)
 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=走ることの楽しさ・基本を指導します。
 定員=40人。多数の場合は抽選
 費用=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=7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)



バスケットボール教室

日にち=①7月19日(土) ②7月27日(日)(全2回)

時間=午前9時～10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=6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)



個人参加フットサル「個サル」

日にち=①6月11日(水) ②7月9日(水) ③8月13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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=個人で気軽に参加できます。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 しめきり=開催日の2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=6月20日(金)、7月4日(金)、8月22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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=アメリカで人気急上昇中の「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。講師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 しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

日にち=6月16日(月)、7月14日(月)、8月18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=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 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=①6月25日(水) ②7月23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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=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 しめきり=開催日の2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館



親子のヒップホップダンス教室

日にち=①7月5日(土) ②7月12日(土)(全2回)

時間=午後1時30分～3時

場所=同志社大学

対象=市内に在住・通学する年長・小学1年～3年生と親

内容=ヒップホップダンスの楽しさ、基本を指導します。

定員=20組。多数の場合は抽選

費用=2,400円(1人増えるごとに1,000円追加)

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=6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)



プール教室

夏休み幼児・小学生短期水泳教室

こども

日にち=①7月21日(祝)～26日(土)(7月23日(水)を除く。全5回)

②7月28日(月)～8月2日(土)(7月30日(水)を除く。全5回)

③8月18日(月)～23日(土)(8月20日(水)を除く。全5回)

時間=午後4時30分～5時30分

場所=田辺公園プール

対象=①②市内に在住・通学する小学生③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=①②各55人。③40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





Sport

スポーツに親しむ日

日にち=6月7日(土)、8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、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(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
6月 8日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
6月20日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
6月28日(土)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
7月 6日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
7月18日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
7月24日(木)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
8月 4日(月)	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



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



パデル無料体験会

日にち=6月7日(土)、6月14日(土)、6月21日(土)(雨天時は中止)
時間=①午前9時～10時30分 ②午前11時～12時30分 ③午後1時～2時30分
場所=田辺公園パデルコート(集合場所は15分前に田辺中央体育館受付)
内容=公営で日本初のパデルコートで日本ランカーより指導を受けパデルを体験する。パデルのルール、基本ショットからパデル特有のショットまでパデルの魅力を90分間楽しく体験していただきます。
定員=各回5人(先着順)
費用=無料(ラケット・ボールも無料貸出)
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=各開催日の2日前まで
申込・問合せ先=田辺中央体育館

卓球の日

日にち=6月2日(月)、6月21日(土)、7月5日(土)、7月7日(月)、7月14日(月)、7月21日(祝)、8月11日(祝)
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2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
申込方法=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



水辺の安全講習会

●水泳指導者講習会

日時=7月5日(土)午後2時30分～3時30分

場所=田辺公園プール

対象=プールや海等の水辺での活動の指導・監視をする人

内容=プール監視の基本、心肺蘇生、AEDの使い方を学びます。

定員=15人 費用=無料

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



●着衣泳講習会

日時=7月5日(土)午後4時30分～5時30分

場所=田辺公園プール

対象=小学1年生以上の人で、一人で水に浮かぶことができる人

内容=服を着て水に入ることを体験し、いざという時の対処法を学びます。

定員=30人 費用=無料(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

市民総体ボウリング競技

日時=7月27日(日)午前9時40分受付

場所=ステーションボウル新田辺

対象=市内に在住・通勤・通学する満6歳(小学生)以上の人及びスポーツ協会会員で満6歳(小学生)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=先着30人

費用=1人2,000円(貸し靴代は個人負担)

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を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかで申し込んでください。FAX・メールの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問合せください。

しめきり=7月11日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

府民総体種目別交流大会ポッチャ競技京田辺市予選会

日時=7月5日(土)午前9時15分受付

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤する中学生以上の人

内容=チーム戦 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を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかで申し込んでください。FAX・メールの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問合せください。

しめきり=6月25日(水)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体バスケットボール競技

日時=7月12日(土)、7月13日(日)午後7時～

場所=田辺中学校体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する人が過半数で代表者が高校生以上のチーム及びスポーツ協会登録チームで代表者が高校生以上のチーム

内容=小学生の部・中高生の部・男子の部・女子の部

費用=1チーム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を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかで申し込んでください。FAX・メールの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問合せください。

しめきり=6月30日(月)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=7月13日(日)午前9時40分受付

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=24人 費用=1人2,000円(貸し靴代は個人負担)

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を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかで申し込んでください。FAX・メールの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問合せください。

しめきり=6月30日(月)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団体戦

日時=8月24日(日)午前9時30分～

場所=田辺公園テニスコート

対象=市内に在住・通勤・通学する者が過半数のチーム及びスポーツ協会登録チーム

内容=団体戦(チームは原則として混合ペア2組とするが女子ペアでも可)

定員=9チーム 費用=1チーム6,000円

申込方法=京田辺市テニス協会ホームページの試合申込フォーム(<https://kyotanabe-tennis.com>)より申し込んでください。

しめきり=7月31日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体バレーボール競技兼府民総体市町村対抗・マスターズ予選会

日時=9月7日(日)午前9時～

場所=田辺中央体育館

対象=市内に在住・通勤・通学者が過半数で中学生(高校生)以上のチーム及びスポーツ協会に登録している中学生(高校生)以上のチーム

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を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールのいずれかで申し込んでください。FAX・メールの場合は、3日以内(日曜日、祝日を除く)に連絡がないときは、電話でお問合せください。

しめきり=8月4日(月)午後5時※8月25日(月)に開催する抽選会に必ず参加ください。

申込・問合せ先=スポーツ協会

Culture

第22回京田辺石友会水石展

日時=6月21日(土)、6月22日(日) 午前9時～午後4時
 場所=中部住民センター 費用=無料
 問合せ先=京田辺石友会 樋口(☎63-0879)

シニア向け「文化講座」スマホの基本講座

日時=6月25日(水)午後1時～2時30分
 場所=中央公民館第1研修室
 対象=主に市内に在住・通勤・通学している方
 内容=LINEや2次元コードなどスマホを使ったサービスを活用するための講座です。スマホを学ぼうという意欲にお力添えします。
 定員=20人 費用=1,500円
 申込方法=電話または2次元コードから申し込んでください。
 しめきり=6月17日(火)午後5時
 申込・問合せ先=文化協会



第37回市民邦楽発表会の出演者を募集

日時=8月24日(日)午後1時～5時
 場所=中央公民館大ホール
 対象=市内に在住・通勤・通学する人
 内容=箏・三絃・尺八などの発表
 申込方法=文化協会に備え付けの申込用紙に必要事項を書いて、文化協会(中央公民館内)まで持参してください。
 しめきり=6月28日(土)正午 申込・問合せ先=文化協会

第40回京田辺市民音楽祭の出演者募集

日時=9月28日(日)正午開演予定
 場所=文化パーク城陽 プラムホール
 対象=京田辺市近隣で活動している5名以上で構成及び演奏している音楽団体、サークル及びその関連団体並びに幼稚園、学校等
 内容=合唱・合奏・軽音楽・オーケストラ
 費用=申込みフォームをご覧ください。
 申込方法=音楽連盟ホームページ又は文化協会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=7月20日(日) 問合せ先=文化協会



お知らせ

早朝テニス・早朝パデル

日にち=7月、8月の土・日曜日、祝日(7月12日(土)、7月13日(日)、7月19日(土)、8月24日(日)、8月31日(日)を除く)
 時間=午前7時～9時
 場所=田辺公園テニスコート3面・田辺公園パデルコート1面
 対象=市民(優先使用許可は行いません)
 費用=テニス:1面2時間1,640円 パデル:1面2時間2,200円
 申込方法=テニスは使用希望日前月の26日午前9時から前日の午後7時まで、パデルは使用希望日の30日前より来館し、申し込んでください。
 申込・問合せ先=田辺中央体育館

屋外プールを開放

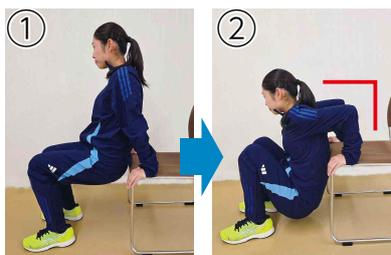
期間=7月1日(火)～8月31日(日)
 時間=①午前9時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～4時30分 ③午後5時30分～9時30分(日曜日を除く)
 内容=屋内(25mプール、サブプール)、屋外(流水プール、幼児用プール)。屋外プールは、夜間の利用はできません。毎週水曜日は休所
 費用=入場券…大人500円、小人200円。定期券…大人3,000円、小人1,200円。回数券(11回分)…大人5,000円、小人2,000円。市内に在住・通勤・通学する人以外の利用者は、全ての料金が倍額になります。
 問合せ先=田辺公園プール

すきま時間でストレッチ ～スポーツ推進委員より～

問合せ先=文化・スポーツ振興

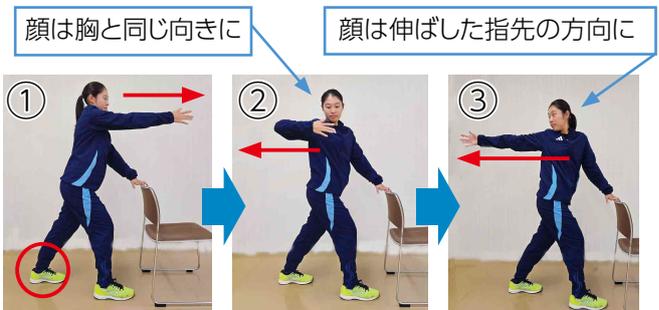
●椅子を使ったストレッチを紹介します

椅子を使って二の腕をトレーニングしましょう



- ①椅子に座った状態から座面の角に手を置いたまま、お尻を前にスライドさせます。
- ②肘が直角になる位置までお尻を下に落として、ゆっくり元の体勢に戻ります。10回繰り返します。

ゆったりとした動きの中で胸や肩甲骨周りの筋肉をほぐしましょう



- ①椅子から一步離れた位置に立ち、右脚を一步前に出して脚を前後に開きます。左手で椅子の背もたれをつかみ、右手を前に出します。左足のかかととは床につけます。
- ②右手を床と平行のまま肘を曲げながら後ろに引き、胸を横に開きます。
- ③右手を後ろに伸ばし、胸を大きく開きます。③→②→①と元の姿勢に戻ります。左右それぞれ5回繰り返します。

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各施設ごと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・氏名を書いて申込先施設へ郵送してください。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、当選者のみメールにてお知らせします。

《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。市外在住の方も教室参加可能です。抽選時の優先は①市内在住者②市外在住者です。



《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	6月7日(土)～6月21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、6月23日(月)に抽選を行います。		
受講料納入期間	受講決定者は、6月29日(日)～7月8日(火)(7月2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。