

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

お手軽スイーツ教室

日にち=①12月13日(土)
②令和8年1月10日(土)
③2月14日(土)(全3回)

時間=午前10時～午後1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=家庭で気軽に作れる、簡単でおいしいスイーツの作り方を学びます。①ブッシュ・ド・ノエル②シフォンケーキ③シュークリーム。作ったケーキは持ち帰りとなります(持ち帰り用の箱は用意します)。

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=4,000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。

しめきり=10月31日(金)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



フラワーアレンジメント教室

日にち=①11月18日(火)
②12月23日(火)
③令和8年1月20日(火)
④2月17日(火)
⑤3月10日(火)(全5回)

時間=午後2時～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=フラワーアレンジメントの基礎を学習します。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=10,200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=10月22日(火)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



庭木の剪定教室

日にち=【1】11月5日(火)【2】11月12日(火)

時間=午後1時～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=切るべき枝の見極め等、庭木剪定の基本について実技も交えて学びます。剪定ばさみ等の道具は用意します。

定員=各回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。希望する日にち【1】又は【2】もご記入ください。

しめきり=10月22日(火)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



はじめての資産運用講座

日にち=①11月27日(木)②12月11日(木)(全2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=ミドル世代からシニア世代を対象に、リタイア前後のライフプランや資産運用について、知識を基礎から学習します。①資産運用の基本について②NISAについて

定員=30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=10月31日(金)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館

花と緑の教室

日にち=【1】12月6日(土)【2】令和8年1月24日(土)

時間=午後1時30分～午後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=初歩的な花の寄せ植えを、講師がいていない実技指導します。

定員=各回20人。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。希望する日にち【1】又は【2】もご記入ください。

しめきり=10月31日(金)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



フラワーリース教室

日にち=①11月29日(土)
②12月20日(土)
③令和8年1月24日(土)
(全3回)

時間=午前10時～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=初心者を中心に、さまざまな素材を使い季節に合わせたリース作りを楽しく学びます。①針葉樹と木の実のクリスマスハーブリース②しめ縄とお正月ミニアレンジメント③季節のリース

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=9,200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=10月31日(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター



マクラメ編み教室

日にち=①11月6日(木)
②11月20日(木)
③12月4日(木)
④12月18日(木)
⑤令和8年1月15日(木)
⑥1月29日(木)
(全6回)

時間=午前9時～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=天然石と、ろうびき紐を使い、はじめてのマクラメ編みを学びます。①②プレスレット③④ペンダントトップ⑤⑥自由製作

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=6,700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=10月21日(火)(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=①11月1日(土) ②11月15日(土) ③12月6日(土)
④12月20日(土) ⑤令和8年1月17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。

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=10,200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=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

はじめての陶芸教室

日にち=①11月13日(木) ②12月5日(金) ③令和8年1月9日(金)
④2月6日(金) ⑤3月13日(金)(全5回)

時間=午前9時～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=陶芸に興味がある人や土をはじめて触る人など初心者を対象に、陶芸を気軽に楽しく学びます。

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=10,200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=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

とっておきのセレクトスイーツ教室

日にち=①11月7日(金) ②12月5日(金) ③令和8年1月9日(金)
④2月6日(金) ⑤3月6日(金)(全5回)

時間=午前10時～午後0時30分

場所=中部住民センター

対象=季節にぴったりのケーキを中心としたお菓子作りを学びます。レシピ本ではわからないちょっとしたコツがマスターできます。①黒ゴマとプルーンのパウンドケーキ②クリスマスケーキ③抹茶と小豆のタルト④チョコレートシフォンケーキ⑤いちごのフレープケーキ 作ったお菓子は持ち帰りとなります(持ち帰り用の箱は用意します。)。講師が作ったお菓子の試食があります。

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=10,000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。

しめきり=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



暮らしに活かすアロマセラピー教室

～心地よい香りから始まる健やかな暮らし～

日にち=①11月12日(水) ②12月10日(水) ③令和8年1月14日(水)
④2月18日(水) ⑤3月11日(水)(全5回)

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=楽しみながらアロマセラピー&ハーブを学んで日々の生活を快適にしましょう。①アロマセラピーって?天然の香りを体感(ルームスプレー作り)②精油を知ろう(ハンドフリーム作り)③ハンドケアでリラックス(ハンドマッサージ体験)④アロマセラピーでできること(バスボム作り)⑤季節の変わり目に役立つアロマ&ハーブ(ブレンドハーブティ作り)

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=6,200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=10月21日(火)(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=11月18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、日々のおうちごはんを彩り豊かにしませんか。シェフのお楽しみデザートがつきます。洋食ランチのコース(サーモンとアボカドサラダ・ブイヤベース風スープ・ローストビーフ)

定員=16人。多数の場合は抽選

参加費=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=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター

つまみ細工教室

日にち=11月19日(水)

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」。一見難しそうに感じますが、基本の技を覚えれば、初心者でも可愛い作品を作ることができます。

定員=各回10人。多数の場合は抽選

参加費=3,000円

その他=持ち帰り用の容器(作品サイズ約11cm×11cm)、メガネ等(必要な方)をご用意ください。

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。希望する時間【1】又は【2】もご記入ください。

しめきり=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



親子ガラスクリスマスツリー教室

日にち=11月29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=世界にひとつだけのガラスクリスマスツリーを親子で作しましょう(親子で2つのツリーが完成します)。カラフルなガラスを使って、ガラスの不思議を体験。作った雪だるまとツリー台は当日持ち帰りとなりますが、ツリー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=3,000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。希望する時間【1】又は【2】と参加する子どもの名前(ふりがな)・年齢もご記入ください。

しめきり=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



植木草花盆栽講習会(お正月用)

日時=12月13日(土)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・通勤・通学する18歳以上の人(高校生を除く)

内容=新春を飾る「松竹梅」の寄せ植え

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=植木鉢が必要な人4,000円、植木鉢が不要な人3,000円(鉢は20cm×30cm程度の大きさ)

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=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



親子クリスマスケーキ教室

日にち=【1】12月13日(土) 【2】12月20日(土) 【3】12月24日(火)
時間=午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(いずれかの時間)

場所=中部住民センター

対象=市内に在住・通学する5歳～小学生以下の子どもと保護者

内容=親子で手作りのクリスマスケーキ(生クリームのデコレーションケーキ)に挑戦。講師が丁寧に指導しますので、お菓子作り初心者でも安心して作れます。作ったケーキは持ち帰りとなります(持ち帰り用の箱は用意します)。

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=最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。希望する日にち【1】か【2】か【3】及び時間(午前又は午後)と参加する子どもの名前(ふりがな)・年齢も記入してください。

しめきり=10月21日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター





スポーツ教室

中学生バレーボール教室

日にち=①11月13日(木) ②11月20日(木) ③11月27日(木)
④12月4日(木) ⑤12月11日(木)(全5回)

時間=午後8時30分～9時30分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=中学生

内容=中学生を対象に、バレーボールのパスやサーブの基礎習得を目標とし、最後は試合形式の実戦練習を行います。

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=11月5日(水)

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=①11月4日(火) ②11月11日(火) ③11月18日(火)
④11月25日(火) ⑤12月2日(火)(全5回)

時間=2019年4月2日～2020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年生～小学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=年長～小学生

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とします。既に跳べる人は、高度な技にも挑戦します。

定員=各30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=10月27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=①11月8日(土) ②11月15日(土) ③11月22日(土)
④11月29日(土) ⑤12月6日(土)(全5回)

(予備日:12月13日(土)、12月20日(土)、12月27日(土))

時間=小学1～2年生：午前9時～9時50分、小学3～6年生：午前10時～10時50分

場所=防賀川公園第1コート

対象=小学生

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の習得を行い、実戦形式のゲームを行います。

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=10月31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=①11月7日(金) ②11月14日(金) ③11月21日(金)
④11月28日(金) ⑤12月5日(金)(全5回)

(予備日:12月12日(金)、12月19日(金)、12月26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=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=10月30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=①11月27日(木) ②12月4日(木) ③12月11日(木)
④12月18日(木) ⑤12月25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=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=11月19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=①12月1日(月) ②12月8日(月) ③12月15日(月)
④12月22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=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=11月23日(日)

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=①11月5日(水) ②11月12日(水) ③11月26日(水)
④12月3日(水) ⑤12月10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=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=10月28日(火)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



健美脚

日にち=①11月5日(水) ②11月12日(水) ③11月26日(水)
④12月3日(水) ⑤12月10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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=凝り固まった筋肉をほぐし、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気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=10月28日(火)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



やさしいヴィンヤサヨガ

日にち=①11月6日(木) ②11月13日(木) ③11月20日(木)
④11月27日(木) ⑤12月4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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=ゆっくりのペースで、ポーズとポーズを繋ぎ、呼吸と動きを合わせます。クールダウンに陰ヨガを取り入れ、心身の深部をリラックスさせます。

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=10月29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=①10月16日(木) ②10月23日(木) ③11月6日(木)
④11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=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=2,400円(別途エクササイズバンド代600円必要)

しめきり=10月8日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



簡単リフレッシュ体操教室

日にち=①11月4日(火) ②11月11日(火) ③11月18日(火)
④11月25日(火) ⑤12月2日(火)(全5回)

時間=午後2時40分～3時40分

場所=田辺中央体育館第1会議室

対象=中高年の人

内容=①骨盤を引き締め代謝を促進②血液の流れを良好にする③冷え予防④膝・股関節痛の予防と緩和⑤アレルギーに負けない身体づくり(いずれも椅子とマットを使って)

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=10月27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=①12月4日(木) ②12月18日(木) ③令和8年1月15日(木)
④1月22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=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=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=11月26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=10月23日(木)、11月27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日前まで

申込・問合せ先=田辺中央体育館



「整体つぼ体操」～痛みは自分で治す!～

日にち=①11月6日(木) ②11月13日(木) ③11月20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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=①腰・足(膝痛・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=10月29日(水)

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=11月5日(水)、12月3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=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

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



バドミントン教室

日にち=①11月8日(土) ②11月15日(土) ③11月22日(土)

④11月29日(土) ⑤12月6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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=シャトルを打つ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=10月31日(金)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



日本代表選手が教えるパデル教室

日にち=10月25日(土)、11月8日(土)

時間=小学生・中学生(パデルの経験は問いません):午前9時～10時 初心者クラス(パデル又はテニス未経験者、ラケット競技初心者):午前10時15分～11時15分 初級者クラス(パデル又はテニス経験者):午前11時30分～12時30分
場所=田辺公園パデルコート(15分前に田辺中央体育館受付に集合してください。)

対象=市内に在住・通勤・通学する人

定員=各回6人。多数の場合は抽選

費用=小学生・中学生500円、15歳以上(中学生を除く)1,000円(ラケット・ボールは貸出無料)

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=開催日の8日前

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=10月17日(金)、11月21日(金)、12月19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、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



ナイターテニス教室

日にち=①11月7日(金) ②11月14日(金) ③11月21日(金)

④11月28日(金) ⑤12月5日(金)(全5回)

(予備日:12月12日(金)、12月19日(金)、12月26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=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=各クラス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=10月30日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



個人参加パデル「個パデル」

日にち=10月15日(水)、11月19日(水)

時間=午後1時20分～2時50分

場所=田辺公園パデルコート(15分前に田辺中央体育館受付に集合してください。)

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8人。多数の場合は抽選

費用=各日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=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=10月20日(月)、11月17日(月)、12月22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

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=10月22日(水)、11月26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



ハンドボール教室

日にち=①11月30日(日) ②12月7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=ハンドボールの楽しさ、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=11月5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)



陸上教室

日時=11月9日(日)午後3時～4時30分(雨天時11月23日(日))
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=10月22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)



個人参加ピックルボール「個ピックル」

日時=11月5日(水)、12月3日(水):午後7時30分～9時30分
 10月17日(金)、11月21日(金):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=初心者に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=各日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



個人参加フットサル「個サル」

日にち=11月12日(水)、12月10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=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



親子ヘッドネックケア

日にち=12月13日(土)、令和8年1月17日(土)
時間=午前10時30分～11時10分
場所=田辺中央体育館 第1会議室
対象=年中(令和2年4月2日～令和3年4月1日)～小学生と保護者
内容=お子様の頭をやさしくケアしていきます。親子の触れ合いを通じて情緒が安定し、睡眠の質が高まりぐっすり眠れるケアです。
定員=15組(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日前まで
申込・問合せ先=田辺中央体育館



プール教室

冬休み幼児・小学生短期水泳教室

こども

日にち=12月22日(月)～12月27日(土) ※24日(水)を除く。
時間=①午後3時20分～4時20分②午後4時30分～5時30分
場所=田辺公園プール
対象=幼児教室: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 小学生教室:市内に在住・通学する小学生

定員=幼児40人 小学生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。
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=11月8日(土)、12月13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=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
10月12日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
10月23日(木)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
11月9日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
11月14日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
11月22日(土)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
12月1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～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日先着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=10月13日(祝)、10月18日(土)、10月25日(土)、
11月10日(月)、11月15日(土)、11月17日(月)、
11月22日(土)、11月29日(土)、12月6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=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

ファミリーデイ

日時=12月13日(土)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・通学する中学生以下の人と保護者
 (小学校4年生以上の人は、子どものみで利用可)
 内容=屋内プールで水鉄砲や滑り台等を使って自由に遊べます。
 定員=先着50人
 費用=100円(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
 申込・問合せ先=田辺公園プール

自分のスマホで撮影会

日にち=12月15日(月)、12月16日(火)
 時間=午後0時20分～1時20分、午後4時20分～5時20分
 場所=田辺公園プール
 対象=市内に在住する人
 内容=自分のスマートフォンやビデオでスタッフが水泳
 フォームの撮影を行います。1人20分
 定員=先着6人
 費用=500円(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
 申込・問合せ先=田辺公園プール

市民総体秋山登山

日時=11月16日(日)午前6時JR京田辺駅等集合
 場所=高野山
 対象=市内に在住・通勤・通学し、日頃からハイキングや軽
 登山を楽しんでいる人及びスポーツ協会会員で11月9日(日)午
 後7時30分から田辺中央体育館で行う説明会に参加できる人
 定員=先着30人
 費用=4,110円(往復の交通費)
 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=10月6日(月)～10月31日(金)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体ソフトバレーボール競技

日時=11月9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・通学する中学生以上の人及びス
 ポーツ協会会員
 内容=女子の部・混合の部(ランクA・B・C)
 費用=全員がソフトバレーボール連盟登録チーム1,500円/チー
 ム・未登録チーム(未登録者が1人でもいれば)2,500円/チーム
 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=10月20日(月)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体卓球競技団体戦

日時=12月14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・通学するチーム及びスポーツ協
 会会員が過半数のチーム
 内容=1部・2部・初級(男女別)
 費用=1チーム2,000円(事前振込み)
 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=11月21日(金)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会

秋季地域スポーツ大会

日にち=11月16日(日)田辺・三木山・普賢寺地域
 11月23日(日)大住・草内地域
 場所=市内各地域小中学校等
 対象=どなたでもお住まいの地域の大会に参加できます。
 申込・問合せ先=スポーツ協会

..... Culture

第9回バンドフェスティバルの参加者を募集

日時=令和8年1月25日(日)正午から
 場所=田辺中央体育館
 内容=吹奏楽・プラスバンド・アンサンブル
 費用=一般団体3,000円(京田辺音楽連盟準会員費)
 +1,000円/人・学生500円/人
 申込方法=出演申込フォームから申し込んでください。
 しめきり=11月21日(金)
 問合せ先=文化協会



文化講座「親子でお花をいけてみよう」

日時=10月11日(土)午後1時30分～3時30分
 場所=中央公民館
 対象=市内に在住・通学・通勤する親子
 費用=1,000円+花材費1,200円
 定員=10組
 その他=手拭きタオル、ハサミ、エプロンを持参ください。
 申込方法=申込フォーム又は電話で申し込んでください。
 しめきり=10月8日(水)正午
 問合せ先=文化協会



文化講座「キッズアンガーマネジメント」

日時=11月15日(土)午後10時～11時30分

場所=中央公民館

対象=市内に在住・通学する5歳～小学生

内容=子どもだけで参加する講座です。「怒り」と上手につき合う方法を学びます。

費用=1,000円(2人目からは+500円)

定員=10名

申込方法=申込フォーム又は電話で申し込んでください。

しめきり=11月7日(金)

問合せ先=文化協会



お知らせ

すきま時間でストレッチ ～スポーツ推進委員より～

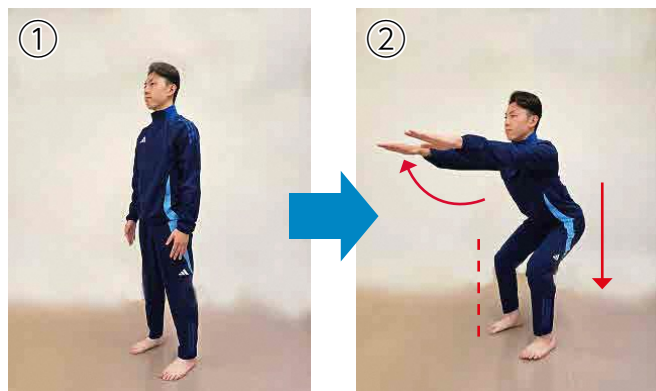
問合せ先=文化・スポーツ振興課

今回はストレッチではなく、骨粗しょう症を防止するための運動です。

骨粗しょう症は自覚症状がないため、骨折して初めて気付く人が少なくありません。

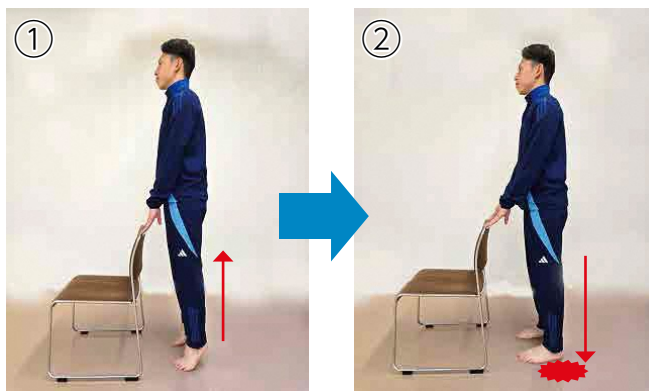
骨を強くするには、骨に負荷をかけた筋肉鍛える運動と骨に衝撃を与える運動が効果的です

●スクワット



- ①足を肩幅より少し広めに開いてまっすぐ立つ
- ②両腕を前に伸ばして腰を後ろに引きながら
ゆっくりと膝を曲げ、①の姿勢に戻る
膝が足のつま先より前に出ないように
5回を1セットとし、1日2～3セット行いましょう
椅子の背に手を置いて行ってもかまいません

●かかと落とし



- ①椅子に両手を添え、足を肩幅より少し広めに
開いて立ち、かかとを上げ下げする
- ②股関節に刺激が届くように、床にかかとを
しっかりストンと落とす
30回を1セットとし、1日2～3セット行いましょう

上記の運動以外にウォーキングも効果的です。1日8,000歩を目標に週に3日ほど歩くようにしましょう。

無理のない範囲で継続することが大切です。

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	11月1日(土)～11月15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、11月17日(月)に抽選を行います。	
受講料納入期間	受講決定者は、11月20日(木)～11月30日(日)(26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。