



広報ほっと京たなべ

発行/京田辺市  
生涯学習推進本部  
編集/社会教育課  
☎0774-64-1394

# 生涯学習だより

2

2026  
No.130

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。



## スポーツ教室

### 親子体操

日にち=①3月2日(月) ②3月9日(月) ③3月16日(月) ④3月23日(月)  
(全4回)

時間=午前10時30分～正午

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれの子とその保護者

内容=トランポリン・マット・平均台・鉄棒・ボール・縄跳び等の運動とリズム体操・リトミック

定員=35組。多数の場合は抽選

費用=子ども1人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。

申込期間=2月22日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



### リズムジャンプ教室「JOY BEAT」

日にち=①3月5日(木) ②3月12日(木) ③3月19日(木) ④3月26日(木)  
(全4回)

時間=キッズクラス 年中(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)～小学2年生:午後5時～5時45分、ジュニアクラス 小学3～6年生:午後6時～6時50分

場所=田辺中央体育館第1会議室

内容=音楽のリズムに合わせたステップやジャンプ、また色々な動きを付け加えて全身運動したり、1人やペア、グループで色々なバリエーションで楽しく運動します。

定員=各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。

申込期間=2月25日(水)

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=①4月10日(金) ②4月17日(金) ③4月24日(金) ④5月8日(金)  
⑤5月15日(金)(全5回)

(予備日:5月22日(金)、5月29日(金)、6月5日(金))

時間=新小学1～3年生:午後4時30分～5時30分、新小学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

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=3月26日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



### 親子ヘッドネックケア

日時=3月28日(土) 午後4時15分～4時55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6年生と保護者

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=1組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=3月20日(祝)

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」

日時=3月4日(水)、4月1日(水)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。

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



## 肩こりスッキリ改善講座

日時=3月25日(水)午前10時～11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=座学で肩凝りのメカニズムを学んだ後、肩凝り改善おすすめストレッチを行います。  
 定員=20人。多数の場合は抽選  
 費用=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=3月17日(火)  
 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=①3月5日(木) ②3月12日(木) ③3月19日(木) ④3月26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=椅子を使った体操や筋カトレーニング、有酸素運動、ストレッチ、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。  
 申込期間=2月25日(水)  
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



## チェアストレッチ体操

日にち=①4月9日(木) ②4月16日(木) ③4月23日(木) ④4月30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=椅子を使って、肩こり・腰痛など日常の不調を予防し、姿勢を整える動きを中心に行います。  
 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。  
 申込期間=4月1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=①4月2日(木) ②4月16日(木) ③5月7日(木) ④5月21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方でもできる、簡単で効果的なストレッチや筋カトレーニングを行い、「体力UP」「膝痛や

## からだリメイク～中高年のためのゆったりゆったり体操～

日にち=①3月2日(月) ②3月9日(月) ③3月16日(月) ④3月23日(月)  
 (全4回)  
 時間=午後1時30分～3時  
 場所=田辺中央体育館第1会議室  
 対象=中高年の女性  
 内容=からだ硬くても、初めての方でも、ゆったり緩めて、ゆったりレッスンで美しい姿勢に導きます。簡単でスキマ時間にできる健康法です。  
 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=2月22日(日)  
 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

日時=2月26日(木)、3月26日(木)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



## 整体つぼ体操～痛みは自分で治す～

日にち=①3月5日(木) ②3月12日(木) ③3月19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=2月25日(水)  
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



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=3月25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=①4月6日(月) ②4月13日(月) ③4月20日(月)  
④4月27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=血行を良くして、からだを整えていく優しいプログラムです。冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチを行い、退館を鍛えて美しい姿勢に導きます。

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=3月29日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## ヨガと瞑想

日にち=①3月12日(木) ②3月19日(木) ③3月26日(木) (全3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=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スを体感します。

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=3月4日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## 陰陽(インヤン)ヨガ

日にち=①4月6日(月) ②4月13日(月) ③4月20日(月)  
④4月27日(月) ⑤5月11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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=陰ヨガでは、静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養います。陽ヨガでは、呼吸と動きを合わせて筋肉を使って体幹を鍛えます。陰陽取り入れて、身体の柔軟性だけでなく、感情面や精神面へも働きかけます。

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=3月29日(日)

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=2月25日(水)、3月25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=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。初級者も参加できます。

## ナイターテニス教室(初心・初級クラス)

日にち=①4月14日(火) ②4月21日(火) ③4月28日(火)  
④5月12日(火) ⑤5月19日(火) (全5回)

(予備日:5月26日(火)、6月2日(火)、6月9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=15歳以上の人(中学生を除く)

内容=初心者:初めてテニスをする人。過去にプレー経験が数回ある人。初級者:数回程度ラリーができる人。長時間のブランクがある人。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=3月30日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

## ナイターテニス教室(初中級クラス・中級クラス)

日にち=①4月10日(金) ②4月17日(金) ③4月24日(金)  
④5月8日(金) ⑤5月15日(金) (全5回)

(予備日:5月22日(金)、5月29日(金)、6月5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=初中級者:基本6打法を概ね習得し、雁行陣でゲームができる人。中級者:並行陣でゲームができ、フォーメーション(ゲーム中の動き)を理解している人。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=3月26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=2月16日(月)、3月16日(月)、4月20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



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**=2月11日(祝)、3月11日(水)、4月8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  
**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**=3月4日(水)、4月1日(水) 午後7時30分～9時30分  
 2月20日(金)、3月27日(金)、4月10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**=初心者には体育館職員指導の下、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**=2月20日(金)、3月27日(金)、4月17日(金)  
**時間**=午後8時～9時  
**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**=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」を目指していきます。  
**定員**=各日50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日前まで  
**申込・問合せ先**=田辺中央体育館



## 個人参加パデル「個パデル」

**日時**=2月18日(水)、3月18日(水) 午後1時20分～2時50分  
 4月15日(水) 午後1時30分～3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)  
**対象**=15歳以上の人(中学生を除く)  
**内容**=パデル経験者で集まったメンバーでペアを作りゲームを行います。初心者は参加できません。  
**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日前まで  
**申込・問合せ先**=田辺中央体育館



## 窪之内選手が教えるパデル教室

**日にち**=2月21日(土)、3月28日(土)  
**時間**=①午前9時～10時②午前10時15分～11時15分  
 ③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)  
**対象**=15歳以上の人(中学生を除く)  
**内容**=ボレー・ストロークのゆっくりしたラリーや簡単な試合が行えるようレクチャーを受け、パデルを体験します。  
**定員**=各回5人。多数の場合は抽選  
**費用**=各回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日前まで  
**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**=2月14日(土)、3月7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)  
**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



## ノルディックウォーキング教室

**日時**=3月16日(月)午後1時30分～3時  
**場所**=田辺中央体育館前(雨天時室内)  
**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**=ポールを使って、いつでも・どこでも・誰にでも安全に効果的な健康運動であるノルディックウォーキングの楽しさと基本を指導します。ポールの貸し出し(無料)もあります。  
**定員**=20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年齢⑥電話番号を書いてください。(返信用は未記入)  
**しめきり**=3月4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)



## ラグビー教室

**日付**=①3月7日(土) ②3月8日(日)(全2回) (雨天時:3月15日(日))  
**時間**=午前8時30分～10時  
**場所**=同志社大学ラグビー場  
**対象**=市内に在住・通学する幼児(年中)～小学6年生  
**内容**=ラグビーの楽しさ、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年齢⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)  
**しめきり**=2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

### 春休み幼児・小学生短期水泳教室

こども

**日にち**=3月23日(月)～28日(土)(3月25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**=①市内に在住する平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児②市内に在住・通学する小学生  
**内容**=幼児及び小学生を対象に5日間の短期水泳教室を行います。  
**定員**=①40人②55人。いずれも多数の場合は抽選  
**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。  
**申込期間**=2月5日(水)～21日(土)(必着)  
**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**=2月7日(土)、3月7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
2月8日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
2月19日(木)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
2月27日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
3月6日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
3月14日(土)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
3月29日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
4月6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=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=2月14日(土)、2月23日(祝)、2月28日(土)、3月14日(土)、3月21日(土)、3月28日(土)、3月30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2卓貸出(1時間単位)

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)

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



## 市民総体市民健康マラソン

日時=4月19日(日) 午前9時～9時30分受付 午前10時開始

場所=関屋橋(手原川下流・堤防上道路)集合

対象=市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人とスポーツ協会員

内容=一般男女・壮年男女(10km)、年代別なし男女(3km)

定員=50人(10km)、30人(3km)

費用=1人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。

申込期間=3月2日(月)～4月10日(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

## 市民総体春山登山

日にち=5月16日(土)~17日(日)  
 時間=午前6時15分(近鉄新田辺駅西口公衆トイレ横集合)  
 場所=鳥取県 伯耆大山  
 対象=市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人70歳程度の人(未成年は保護者同伴)及びスポーツ協会員。日頃からハイキングや軽登山に自信がある人で、トレーニング登山に1回以上参加できる人  
 定員=先着40人  
 内容=説明会を開催します(4月4日(土)午後7時30分から田辺中央体育館第一会議室にて)。  
 費用=35,000円、山友会会員34,000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。  
 申込期間=2月12日(木)~3月12日(木)午後5時  
 申込・問合せ先=スポーツ協会



申込はこちら



募集要項



山友会  
Instagram

## 第8回初心者のための登山教室

日にち=4~6月(全5回)  
 対象=市内に在住・通勤する65歳程度までの人  
 内容=これからハイキングや登山を始めたい人、登山経験はあるが改めて学んでみたい人を経験豊かな山友会メンバーがサポートします。  
 定員=先着20人  
 費用=2,500円  
 申込方法=電話・電子メールで申し込んでください。  
 しめきり=3月31日(火)午後6時  
 問合せ先=京都田辺山友会・藤村 ☎090-6322-1897、  
 メールアドレス: tfyama197@gmail.com

## 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

今回は椅子を使って行うダイナミックなストレッチです。眠っている筋肉を活性化させましょう。



①椅子から一步離れた位置に立ち、右脚を座面に乗せて両手で背もたれをつかむ。



②体を前にスライドさせ骨盤を前に押し出してから①に戻る(痛みの無い範囲で腰を前に)。10回繰り返す。反対側の脚も同様に行う。



①右手で椅子の背もたれをつかんで立ち、右脚は少し床から浮かせて後ろに引く。左手は腰に添える。



②右膝を曲げながら、前に振り上げる。上半身は動かさない。①②の動きをリズムカルに10回行う。反対側も同様に行う。

# ① 申込方法・問合せ先

## 《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・通勤・通学者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	2月5日(休)～2月21日(出)(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、2月23日(祝)に抽選を行います。		
受講料納入期間	受講決定者は、2月28日(出)～3月10日(火)(※3月4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。