スポーツ教室

はじめてのジュニアテニス教室（1）

テニスに興味を持っていただくことから始め、テニスの楽しさを体験しながら、心身ともに成長するためのクラスです。
時5月9日～6月6日の毎週月曜日（全5回）
（予備日：①6月13日㈪②6月20日㈪③6月27日㈪）
午後5時35分～6時50分
所防賀川公園第2コート
対小学4～6年生 市内
定10人 抽選
¥6,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月1日㈰締切
問中央体育館

ジュニアテニス教室（2）

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。
時6月3日～7月1日の毎週金曜日（全5回）
（予備日：①7月8日㈮②7月15日㈮③7月22日㈮）
①午後4時半～5時半（小学1～3年生）
②午後5時35分～6時50分（小学4～6年生）
所防賀川公園第2コート
対①小学1～3年生②小学4～6年生 市内
定各クラス15人 抽選
¥各クラス6,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月26日㈭締切
問中央体育館

こどもフットサル教室（1）

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。
時5月14日～6月11日の毎週土曜日（全5回）
（予備日:①6月18日㈯②6月25日㈯③7月2日㈯）
午前9時半～10時45分
所防賀川公園第1コート
対小学1～3年生 市内
定20人 抽選
¥3,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月6日㈮締切
問中央体育館

身障者スポーツ教室（1）

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなどを行います。
時①5月9日㈪②7月4日㈪③9月5日㈪④11月14日㈪
⑤1月16日㈪⑥3月6日㈪　午後2時～3時
所中央体育館アリーナ・第1会議室
対療育手帳保持者 市内
定20人
申申込方法《スポーツ教室》5月1日㈰締切
問中央体育館

身障者スポーツ教室（2）

軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなどを行います。
時6月2日～6月16日の毎週木曜日（全3回）午後2時～3時
所中央体育館アリーナ
対身体に障がいのある人（療育者を除く） 市内
定20人
申申込方法《スポーツ教室》5月25日㈬締切
問中央体育館

親子ソフトバレーボール教室

「親子で元気に楽しもう」をテーマに、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中心に実施し最後は試合形式を行うことを目標にします。
時6月14日～7月12日の毎週火曜日（全5回）
午後4時45分～5時45分
所中央体育館アリーナ
対小学1～6年生とその保護者 市内
定15組 抽選
¥3,000円（子ども1人につき）
申申込方法《スポーツ教室》6月6日㈪締切
他教室終了後はサークルに入り活動可能。
問中央体育館

親子バドミントン教室（1）

初心者・初級者を対象にシャトルを打つ、レシーブするという基本技術の習得を行い、簡単なラリーが続けられる程度の実技講習を行います。
時5月9日～6月13日（※5月16日は除く）の毎週月曜日
（全5回）午後7時半～9時
所中央体育館アリーナ
対小学1～6年生とその保護者 市内
定20組 抽選
¥3,000円（子ども1人につき）
申申込方法《スポーツ教室》5月1日㈰締切
問中央体育館

はじめてのナイターテニス教室（1）

テニス初心者向けの講習を少人数で開催し、基本的な技術を指導します。

時5月9日～6月6日の毎週月曜日（全5回）
（予備日：①6月13日㈪②6月20日㈪③6月27日㈪）
午後7時20分～8時50分
所防賀川公園第2コート
対15歳以上（中学生を除く）のテニス初心者 市内
定10人 抽選
¥7,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月1日㈰締切
問中央体育館

ナイターテニス教室（2）

初級者は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です。中級者は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。

時6月3日～7月1日の毎週金曜日（全5回）
（予備日：①7月8日㈮7月15日㈮7月22日㈮）
午後7時20分～8時50分
所防賀川公園第2コート
対15歳以上（中学生を除く）のテニス経験者 市内
定15人 抽選
¥7,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月26日㈭締切
問中央体育館

からだリメイクレッスン（2）

血行を良くして、からだを整えていく優しいプログラム。冷え、むくみ改善に効果的なヨガストレッチ。体幹を鍛えて美しい姿勢に導きます。

時5月30日～ 6月27日の毎週月曜日（全4回）
（6月13日を除く）午前10時～ 11時半
所中央体育館第1会議室
対20歳以上の女性 市内
定20人 抽選
¥2,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月22日㈰締切
問中央体育館

鍼灸師が教える「ボールで整体つぼ体操」（午後クラス1）

内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体幹内蔵を整えるつぼ体操（便秘・頭痛・冷え・不眠など）
時5月12日～ 5月26日の毎週木曜日（全3回）
午後1時半～2時40分
所中央体育館第1会議室
対15歳以上（中学生を除く） 市内
定15人 抽選
¥2,400円
申申込方法《スポーツ教室》5月4日㈬締切
問中央体育館

こども新体操（1）

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、音楽に合わせて楽しく踊るリズム運動です。

時5月6日～ 6月3日の毎週金曜日（全5回）
午後4時10分～4時55分
所中央体育館アリーナ
対平成28年4月2日～平成30年4月1日生まれの子ども
市内
定15人 抽選
¥3,000円
申申込方法《スポーツ教室》4月28日㈭締切
問中央体育館

運動が好きになる!「体育教室」（1）

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道具を使った練習・ゲームまで。様々な種類の運動を行うことで、遊び・体育スポーツにつなげる動きの元を作っていきます。

時5月10日～ 6月7日の毎週火曜日（全5回）
午後5時半～6時45分
所中央体育館アリーナ
対小学1～3年生 市内
定20人 抽選
¥3,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月2日㈪締切
問中央体育館

ジュニアバレーボール教室

初心者・初級者を対象に、基礎運動から、バレーボールのパスやサーブを中心に、最後は試合形式を目標とします。

時5月12日～ 6月9日の毎週木曜日（全5回）
午後7時10分～8時10分
所中央体育館アリーナ
対小学3～6年生 市内
定20人 抽選
¥2,500円
申申込方法《スポーツ教室》5月4日㈬締切
問中央体育館

アフタヌーンテニス教室（2）（初級・中級クラス）

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。

時6月3日～7月1日の毎週金曜日（全5回）
（予備日：①7月8日㈮②7月15日㈮③7月22日㈮）
午後1時10分～2時40分
所防賀川公園第2コート
対15歳以上（中学生を除く）の初級者・中級者 市内
定10人 抽選
¥7,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月26日㈭締切
問中央体育館

リラックスピラティス

ストレッチをしながら骨格や筋肉に意識を向け、インナーマッスルや骨格のバランスを整えます。健康的な体をつくる機能的なエクササイズを行います。

時5月12日～6月16日(6月9日は除く)の毎週木曜日(全5回)
　午前9時10分～10時20分
所中央体育館第1会議室
対15歳以上(中学生を除く) 市内
定20人 抽選
¥3,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月4日㈬締切
問中央体育館

個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。

時①4月18日㈪②5月23日㈪ 午後7時半～9時半
所中央体育館アリーナ
対15歳以上(中学生を除く) 市内
定各24人 先着
¥1回500円
申申込方法《スポーツ教室》開催日2日前締切
他毎月1回開催
問中央体育館

個人参加バドミントン「個バド」

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。

時①4月27日㈬②5月25日㈬ 午後7時半～9時半
所中央体育館アリーナ
対15歳以上(中学生を除く) 市内
定各24人 先着
¥1回500円
申申込方法《スポーツ教室》開催日2日前締切
他毎月1回開催
問中央体育館

個人参加フットサル「個サル」

個人で気軽にフットサルに参加でき、いつもと違ったメンバーでプレーすることで応用力が身につき、またフットサルを通じて多くの人とのコミュニケーションが図れる場となり、ゲームを中心に行うことで技術力の向上を目指します。

時①4月13日㈬②5月11日㈬③6月8日㈬
　午後7時45分～9時45分
所中央体育館アリーナ
対15歳以上(中学生を除く) 市内
定各25人 先着
¥1回1,000円
申申込方法《スポーツ教室》開催日2日前締切
他毎月1回開催
問中央体育館

らくらく健康教室 2期

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。

時①6月2日㈭②6月16日㈭③7月14日㈭④7月28日㈭
　午前11時～正午
所中央体育館第1会議室
対15歳以上(中学生を除く) 市内
定20人 抽選
¥2,000円(途中参加の場合、1回600円)
申申込方法《スポーツ教室》5月25日㈬締切
問中央体育館

らくらく健康教室ステップアップ

「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。

時①4月28日㈭②5月26日㈭ 午前10時半～正午
所中央体育館第1会議室
対15歳以上(中学生を除く) 市内
定各20人 先着
¥各回750円
申申込方法《スポーツ教室》開催日2日前締切
問中央体育館

ナイトヨガ教室(1)

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る。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るエクササイズをします。

時5月23日～6月27日(6月6日は除く)の毎週月曜日(全5回)
　午後7時半～8時半
所中央体育館第1会議室
対15歳以上(中学生を除く) 市内
定20人 抽選
¥3,000円
申申込方法《スポーツ教室》5月15日㈰締切
問中央体育館

申込方法《スポーツ教室》

中央体育館HPの申込フォームより、必要項目を入力し送信。
確認メールが届かない場合は電話でお問合せください。
来館申込受付可。(はがきを持参)

催し

Sport

トレーニングルーム利用講習会

開催日	1部	2部
①4月4日㈪	午後7時～ 8時半	午後8時～ 9時半
②4月17日㈰	午前9時半～ 11時	午前10時半～正午
③4月22日㈮	午後7時～ 8時半	午後8時～ 9時半
④5月1日㈰	午前9時半～ 11時	午前10時半～正午
⑤5月17日㈫	午後7時～ 8時半	午後8時～ 9時半
⑥5月27日㈮	午後7時～ 8時半	午後8時～ 9時半
⑦6月5日㈰	午前9時半～ 11時	午前10時半～正午

¥1,000円
対15歳以上(中学生を除く) 市内
申来館の場合は、①希望日時②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥勤務先か学校名(市外の人)を記入し提出。HPの場合は申込フォームから。メールの返信がない場合は電話でお問合せください。各開催日の2日前締切
定各部8人 先着
他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。1日2回開催(入替制)
所問中央体育館

女性対象 レディースタイム

トレーニングルームではレディースタイムを設けています。
時毎月第1・2・4・5水曜日
午前9時15分～正午、午後7時～ 10時
所中央体育館トレーニングルーム
他男性のご利用は12時～19時
問中央体育館

第23回京田辺市陸上競技大会

時6月12日㈰ 午前9時半～
所山城総合運動公園陸上競技場(太陽が丘)

競技種目〈トラック〉		
	50m	①小学3～4年生 ②16～34歳 ③35歳以上
	100m	①小学5・6年生 ②中学生 ③16 ～ 34歳 ④35歳以上
	400m	①中学生 ②16 ～ 34歳 ③35歳以上
	1500m	①中学生 ②16 ～ 34歳 ③35歳以上
	3000m	①中学生男子 ②16～34歳 ③35歳以上
	4×100m リレー	①小学生5・6年生 ②中学生 ③一般〈16歳以上〉

対十分な健康管理のもと競技に支障がないと自己が認めた方
¥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
申申込書(窓口備え付け、HP)を持参・郵送・メール。小・中学生は保護者の承諾書(様式あり)提出。メール申込には2日以内(土日除く)に受付連絡します。
4月25日㈪～5月18日㈬午後5時必着
他2種目まで参加可(リレーを除く)
問社会体育協会

スポーツに親しむ日

時間内は体育館アリーナでバドミントン、卓球、カローリングを楽しむことができます。
時①4月9日㈯②5月14日㈯③6月4日㈯ 午前9時半～正午
¥1人100円(4月9日㈯・6月4日㈯は小学生未満無料、5月14日㈯は児童福祉週間のため小学生以下無料)
持上靴
所問中央体育館

フィットネスカウンセリング

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。
時トレーニングルーム日程表参照
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
所中央体育館トレーニングルーム
対トレーニングルーム使用承認証保持者
定3人(1人40分) 先着
¥1回1,000円(トレーニング使用料300円は別途必要)
申直接又は電話
問中央体育館

体成分測定 (トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

簡単な測定を行うだけで、体脂肪や筋力のバランス等、体に関する様々な情報が得られ、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。
時トレーニングルーム日程表参照
①午前9時20分～9時50分・午前10時20分～10時50分
②午前10時～ 10時半・午前11時半～正午
③午後6時～ 6時半・午後7時半～ 8時
所中央体育館トレーニングルーム
対トレーニングルーム使用承認証保持者
定6人(1人10分) 先着
¥1人500円(トレーニング使用料300円は別途必要)
申直接又は電話
問中央体育館

卓球の日

内卓数1卓貸出(1時間単位)
時①4月2日㈯②4月23日㈯③4月30日㈯④5月2日㈪⑤5月7日㈯⑥5月16日㈪⑦5月23日㈪⑧5月28日㈯
午前9時～午後4時
所中央体育館第1会議室
¥1台1時間500円
他時間制限はありませんが、希望者が多い場合は連続使用をお断りすることあり。ラケット、ピン球は無料貸し出し。
問中央体育館

お知らせ

市民総体卓球競技団体戦結果（12/5）

男子1部
【1位】佛教大学・上宮高校・久御山明伸館（古賀・古賀・古賀）
【2位】シェイクハンド（塚本・八木・田中）
【3位】一休ケ丘クラブA（坂本・吉岡・松林）
男子2部
【1位】一休ケ丘クラブB（井上・何・下村）
【2位】clover B（吉原・西川・増田・新井）
【3位】思い出なんかいらん（竹田・谷田・森田）/
シルバー（山下・佐藤・安岡）
女子1部
【1位】チェルシー（長榮・小川・下村）
【2位】mark（藤野・上田・高島・渡邊）
女子2部
【1位】一休ケ丘クラブA（田崎・草川・村山）
【2位】シルバー（橋本・岸・中下・上杉）
【3位】DON（米田・神田・橋本・原田）
問社会体育協会

第44回京都府民総合体育大会結果

ゴルフ競技…… 優勝
ボウリング競技 …… 第3位
ゲートボール競技男子 … 第3位
ゲートボール競技女子 … 第8位
ゴルフ競技マスターズ … 第6位

市民総体秋山登山結果（11/21）

養老山（岐阜・西濃）
参加人数41人

市民総体剣道競技結果（11/28）

小学1・2年生の部
【1位】柳生 正裕（鹿志館）【2位】本田 さくら（鹿志館）
【3位】柳生 真歩（鹿志館）
小学3年生の部
【1位】岡田 祐哲（鹿志館）【2位】高田 柚樹（田辺剣友会）
【3位】浅井 泰介（鹿志館）/ブライヤー・ウィリアム（鹿志館）
小学4年生の部
【1位】大隈 康介（田辺剣友会）【2位】矢賀谷 隼士（鹿志館）
【3位】道久田 歩（田辺剣友会）
小学5・6年生の部
【1位】木原 結人（鹿志館）【2位】濱名 陽佑（鹿志館）
【3位】鈴木 啓太（鹿志館）/大黒 奏音（田辺剣友会）
中学生女子の部
【1位】大隈 梨恵（田辺剣友会）【2位】富山 楓菜（田辺剣友会）
【3位】山田 優花（田辺中）/橋川 紗奈（田辺中）
中学生男子段外の部
【1位】浅井 威一朗（鹿志館）【2位】楠 侑馬（鹿志館）
【3位】小川 兼直（田辺中）/井上 志音（田辺中）
中学生男子有段の部
【1位】高橋 遼真（田辺中）【2位】角田 知優（鹿志館）
【3位】金子 恵大（田辺剣友会）/窪田 大悟（田辺剣友会）
一般の部
【1位】金子 輝（田辺剣友会）【2位】小泉 優心（鹿志館）
【3位】加藤 愛子（田辺剣友会）
問社会体育協会

各施設・団体の問合せ先

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 FAX64-1390	syakyo@city.kyotanabe.lg.jp
文化・スポーツ振興課	〒610-0393 田辺80	☎64-1302 FAX64-1305	bunka@city.kyotanabe.lg.jp
中央公民館	〒610-0331 田辺丸山214	☎62-2552 FAX62-2519	koumin-kan@city.kyotanabe.lg.jp
北部住民センター	〒610-034 大住内山1-1	☎63-7955 FAX63-7956	toutiku@city.kyotanabe.lg.jp
中部住民センター	〒610-0311 草内美泥22-2	☎64-8810 FAX64-8820	seseragi@city.kyotanabe.lg.jp
田辺中央体育館	〒610-0331 田辺丸山19	☎62-1501 FAX62-1534	sec@kyotanabe-gym.jp
田辺公園プール	〒610-0331 田辺丸山8	☎65-3113 FAX65-3223	pool@city.kyotanabe.lg.jp
一般社団法人 京田辺市文化協会	〒610-0331 田辺丸山214	☎62-2552 FAX62-2519	info@kyotanabe-bunka.jp
NPO法人京田辺市 社会体育協会	〒610-0331 田辺丸山19	☎29-9008 FAX62-1534	jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp
KDSC	〒610-0331 田辺丸山19	☎090-6968-9600	info@kdsc.jp

注）都合により開催日時・内容が変更することがあります。上記連絡先へお問合せ下さい。