

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

カメラマンが教えるスマホ写真教室

日時＝9月14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

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＝7月4日(木)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2日(金)②8月9日(金)③8月23日(金) (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＝最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

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＝7月4日(木)必着

申込・問合せ先＝中央公民館



中央市民大学

日にち＝①8月21日(水)②9月18日(水)③10月16日(水)

④11月20日(水)⑤12月18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高速道路の知識とその役割②新名神高速道路建設事業について③薬物・アルコール依存症の人との向き合い方と回復支援について④最適な「睡眠」を考える⑤よい睡眠のための睡眠環境

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＝7月4日(木)必着

申込・問合せ先＝中央公民館

スマホ教室

日にち＝【1】①9月5日(木)②9月12日(木)(全2回)

【2】①9月19日(木)②9月26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係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えるようになる

②インターネットの使い方とリスクを学ぶ

定員＝各4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。希望する回(【1】又は【2】)を書いてください。

しめきり＝7月4日(木)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31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3～6年生

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＝最終ページの《学びの教室》の申込方法をご覧ください。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＝6月27日(木)必着

申込・問合せ先＝中央公民館

夏休み子どもクラフト教室

日にち=①7月31日(水)②8月1日(木)

時間=午前10時～正午、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=貝殻やお花を使って、夏らしいさわやかなオリジナルのジェルキャンドルホルダーを作ります。LEDライトで防災時にも役立ち、ペン立てにもなります。

定員=各12人。多数の場合は抽選

費用=1,800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。申込時に、希望する日にち(①又は②)、時間(午前又は午後)、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2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3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=親子でレモンとはちみつのケーキ、スイカのゼリーを作ります。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

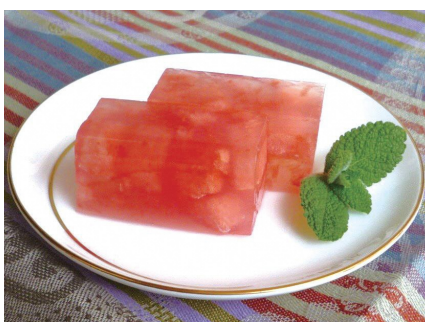
費用=2,000円

申込方法=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)、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2日

(火)必着

申込・問合せ先=中部住民センター



夏休み子ども体験教室【陶芸】

日にち=7月24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=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)も書いてください。

しめきり=6月27

日(木)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=7月26日(金)午前10時～11時30分

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

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=6月27

日(木)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27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。

しめきり=7月2日

(火)必着

申込・問合せ先=中部住民センター





スポーツ教室

らくらく健康教室

日にち=①8月8日(木)②8月22日(木)③9月5日(木)
④9月19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、「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=2,000円(途中参加の場合は1回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=7月31日(木)

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=①6月27日(木)②7月18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

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



ジュニアヒップホップダンス

日にち=①6月24日(月)②7月1日(月)③7月15日(祝)
④7月22日(月)(全4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1～6年生

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=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16日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

夏休みジュニアテニス教室

日にち=①7月21日(日)②7月28日(日)③8月4日(日)
④8月18日(日)(全4回)(予備日:8月25日、9月1日)

時間=午前7時30分～8時50分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通学する小学4～6年生で体育館主催のジュニアテニス教室2部経験者

内容=オレンジボール又はグリーンボールを使用しゲーム形式での練習会を行います。

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=5,200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=7月13日(土)

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=①6月27日(木)②7月4日(木)③7月11日(木)
④7月18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・通学者で15歳以上の人(中学生を除く)

内容=動きがぎこちなくなった筋肉の動かし方や運動の方法など、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(参加費)=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19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=①6月17日(月)②7月22日(月)③8月19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



個人参加バドミントン「個バド」

日にち=①6月26日(水)②7月10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=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



個人参加フットサル「個サル」

日にち=①6月12日(水)②7月3日(水)③8月14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=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

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



「整体つぼ体操」～傷みは自分で治す!～

日にち=①6月13日(木)②6月20日(木)③6月27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で、ゆがみのない「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

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10日(月)

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=①6月24日(月)②7月1日(月)③7月15日(祝)

④7月22日(月)(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=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=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16日(日)

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=①6月24日(月)②7月1日(月)③7月15日(祝)

④7月22日(月)(全4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。知っている曲を口ずさみながら音楽とダンスを身近に楽しめます。

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。

しめきり=6月16日(日)

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23日(日)②6月30日(日)③7月7日(日)(全3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1～6年生
内容=ハンドボールの楽しさ、基本技術を指導します。
定員=30人。多数の場合は抽選
費用=3,600円(きょうだいで参加の場合は1人3,000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10日(月)

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=7月28日(日)午後5時～6時30分(雨天時:8月3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=50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=7月3日(火) 必着
申込・問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



「ピックルボール」のワークショップ

日にち=①6月14日(金)②7月12日(金)
時間=午前9時30分～11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=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。講師からレクチャーを受け、ピックルボールを体験します。
定員=各日先着20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



「ベリーダンス」のワークショップ

日時=8月7日(火)午後1時15分～2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歳以上の女性(中学生を除く)
内容=初めての人も楽しめる体験型ワークショップ。今女性に人気急増中のベリーダンスが気軽な服装で楽しめます。
定員=24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=7月30日(火)
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=8月7日(火)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=故障しないカラダづくりと不調部位のストレッチ法を、身体の悩みに合わせて適切な運動や指導を行います。
定員=24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=7月30日(火)
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

日付=①6月30日(日)②7月7日(日)(雨天時:7月14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12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

日付=①7月27日(土)②8月3日(土)
 時間=午前8時30分～10時
 場所=同志社大学ディヴィス記念館
 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=7月3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)



ゴルフ教室

日付=①9月7日(土)②9月28日(土)
 時間=午前10時～11時30分
 場所=同志社大学ゴルフ練習場
 対象=市内に在住・通学する小学生
 内容=ゴルフの楽しさ、基本を指導します。
 定員=15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=7月31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)



レスリング教室

日時=6月29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4歳(年中)～小学生
 内容=レスリングの楽しさ、基本を指導します。
 定員=15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=6月12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22日(月)～27日(土)(7月24日(水)を除く。全5回)
②7月29日(月)～8月3日(土)
(7月31日(水)を除く。全5回)
③8月19日(月)～24日(土)(8月21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30年4月2日～令和2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



催し

Sport

スポーツに親しむ日

日にち=①6月15日(土)②7月6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



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



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 6日(木)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
6月14日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
6月23日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
7月 5日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
7月14日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
7月27日(土)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
8月 5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



卓球の日

日にち=①6月1日(土)②6月29日(土)③7月8日(土)
④7月15日(木)⑤7月22日(月)⑥7月27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1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

春季地域スポーツ大会

日にち=6月16日(日)(大住地域は23日(日))

場所=大住・田辺・草内・三山木地域

問合せ先=スポーツ協会



市民総体ボウリング競技

日時=7月7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=30人。申込者数に達した時点で締め切り

費用=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28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15日(日)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・通学する中学生以上の人

内容=チーム戦

費用=1チーム1,000円

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、情報に基づいた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



水辺の安全講習会

●水泳指導者講習会

日時=7月6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6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

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5日(金)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=8月18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1,800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=8月9日(金)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25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・通学する高校生以上の人
 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。多数の場合は抽選
 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25日(木)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20日(土)、7月21日(日)午後7時から
 場所=田辺中学校体育館
 対象=市内に在住・通勤・通学する人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=7月5日(金)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会

京田辺市バドミントン個人戦

日時=8月11日(祝)午前9時から
 場所=田辺中央体育館
 対象=市内に在住・通勤・通学する京田辺市バドミントン協会登録者(申込当日までに登録可)で審判ができる人
 内容=男子ダブルス個人戦・女子ダブルス個人戦(A・B・C・D級)
 費用=1人2,000円
 しめきり=7月23日(火)
 申込方法=電子メールで申し込んでください。
 申込・問合せ先=バドミントン協会
 (メールアドレスkyotanabebad@gmail.com)

市民総体バレーボール競技女子の部

日時=9月8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チームで、抽選会(8月26日(月)午後8時から)に参加できるチーム
 費用=全員がバレーボール連盟登録者チームは1チーム2,000円、未登録チーム(未登録者が1人でもいれば)は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5日(月)午後5時
 申込・問合せ先=スポーツ協会

..... Culture

京田辺市青少年問題連絡協議会「子育て講演会」

日時=7月6日(土)午後1時～3時30分
 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=落語家・桂枝女太氏による「言葉の重み」についての講演。当日午前7時現在、京田辺市に気象警報等が発令された場合、中止とします。
 定員=300人
 費用=無料
 申込=不要
 問合せ先=京田辺市青少年問題連絡協議会事務局
 (社会教育課)





お知らせ

第46回京都府民総合体育大会結果 総合12位

▼市町村対抗=バスケットボール競技男子の部優勝、ボウリング競技優勝、バスケットボール競技女子の部第2位、ゴルフ競技第2位、駅伝競走大会第3位、バドミントン競技第3位、バレーボール競技男子の部第4位、ソフトボール競技男子の部第5位、テニス競技第6位▼マスタース=卓球競技第3位、ボウリング競技3位、グラウンド・ゴルフ競技第4位、ゴルフ競技第6位

市民総体健康マラソン結果 (4/23)

[10km] ▼一般男子=1位:高橋典生、2位:日下部吉昭、3位:北川拓男▼一般女子=1位:津國紗和、2位:村田ちか子、3位:津國佳純▼壮年男子=1位:田實敏幸、2位:水山雅夫、3位:南大康▼壮年女子=1位:中島寛子、2位:谷川琴美、3位:菅啓子
[3km] ▼男子=1位:池田正文▼女子=1位:安田享子

市民総体カローリング結果 (4/28)

優勝:ひよっこ3、準優勝:草内うらら谷村、第3位:あそぼーい

早朝テニス

日にち=7月、8月の土・日曜日、祝日
(7月13日(土)、7月14日(日)、7月15日(祝)、8月25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
対象=市民(優先使用許可は行いません)
費用=1面2時間1,640円
申込方法=使用希望日前月の26日午前9時から前日の午後7時までに来館し、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(月)～8月31日(土)
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・スポーツ振興課

今回は立ったまま行うストレッチです。

●背中と腰の筋肉を伸ばしましょう



①両足を前後に開いて背筋を伸ばし、両手を上に伸ばします。



②後ろ脚の膝を沈め、その後ゆっくり元の体勢に戻します。

左右10回ずつ繰り返します。

●片手で反対側のつま先にタッチします



①脚を肩幅より広く開き、両手を左右に伸ばします。(両手は肩と同じ高さにしましょう)



②ゆっくり息を吐きながら、左手で右足のつま先をタッチします。(つま先をタッチする時は背筋を伸ばしましょう)
息を吸いながら①の体勢に戻します。反対側も同様に10回程度行います。

腰と脚の裏側全体がバランスよく刺激されるので、全身の血行が促されます。

表彰

【優秀団体】

▼ザ・イーグルスミニバスケットボールクラブ男子(第40回
京都ミニバスケットボール選手権サマー大会優勝)

【スポーツ協会功労者表彰】

スポーツ協会 榊孝次、草内支部 松村博司、
草内支部 橋本知恵、卓球連盟 野村恵美子

【スポーツ写真コンテスト表彰】

最優秀賞：西野文子、優秀賞：谷淵健太、優秀賞：式地麻衣、
佳作：金子幸子

中央公民館登録サークル紹介

問合せ先=中央公民館

サークル名	内 容	活動日時	
コアラベアサークル	英会話	毎月第1・第3水曜日	19:00 ~ 21:30
ニーハオ	中国語	毎月第2・第4木曜日 (8月は休み)	10:00 ~ 11:30
青いトマト洋画会	油 絵	毎週土曜日	13:00 ~ 16:00
「墨麗会」書道サークル	書 道	毎週火曜日 毎週金曜日	13:00 ~ 17:00 9:00 ~ 12:00・13:00 ~ 17:00
陶芸こねこねサークル	陶 芸	毎月第3土曜日	9:00 ~ 15:00
京田辺国際ふれあいネット	国際交流・日本語	毎週火曜日(年間40日)	10:00 ~ 12:00 19:00 ~ 20:30
パレット	油 絵	毎月第2・第4水曜日 (8月と12月は休み)	13:00 ~ 17:00
ろくろクラブ	陶 芸	毎月第3金曜日 (会場の都合により随時変更)	9:00 ~ 15:00
絵手紙サークル 「あしたば」	絵手紙	毎月第1金曜日	9:30 ~ 11:30
手づくり人形サークル 「ぱくぱく」	手づくり人形	毎月第2・第4木曜日	9:30 ~ 12:00
アンニョンハセヨ	韓国語	毎月第1・第3土曜日	13:15 ~ 14:45
みずえの会	水彩画	毎月第1・第3火曜日	13:30 ~ 16:00
いろ糸の会	水彩画	毎月第1・第3火曜日	9:30 ~ 11:30
彩の会	水彩画	毎月第1・第3金曜日	13:30 ~ 16:00
オリーブの風	水彩画	毎月第2・第4金曜日	13:30 ~ 16:00



申込方法・問合せ先



《学びの教室》

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。抽選の場合は、前回受講していない人を優先します。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。



《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。※申込人数が少数の場合は、中止することがあります。



《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8日(土)～6月22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24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(土)～7月9日(火)(7月3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。



① 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。