

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

### 脳トレ!健康マージャン教室

**日にち**=【1】令和8年1月27日(火)【2】2月3日(火)  
**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**=各回24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】も書いてください。  
**しめきり**=令和8年1月6日(火)(必着)  
**申込・問合せ先**=中央公民館

### スマホ教室

**日にち**=【1】①令和8年2月5日(木)②2月12日(木)(全2回)  
【2】①令和8年2月19日(木)②2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う  
②インターネットの使い方とリスクを学ぼう  
**定員**=各回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】も書いてください。  
**しめきり**=令和8年1月6日(火)必着  
**申込・問合せ先**=中央公民館

### サンドブラスト体験教室

**日にち**=令和8年1月24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・通勤・通学する小学生以上の人(小学1年生～3年生は保護者の付き添いが必要)  
**内容**=絵柄をカットして貼り付け、砂を吹き付けてガラスカップの表面を削ります。子どもから大人まで楽しめる、体験教室です。ガラスの箸置き(2個)も作ります。箸置きは後日焼成してからのお渡しとなります。

### 笑顔プロフィール写真家が教えるスマホ写真教室

**日時**=令和8年2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**=令和8年1月6日(火)必着  
**申込・問合せ先**=中央公民館

### 創作料理教室

**日にち**=①令和8年1月20日(火)②2月17日(火)③3月17日(火)(全3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**=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**=おうちで簡単に作れる季節の創作料理をマスターして、おもてなし料理のレパートリーを増やしてみませんか。  
①海老のサラダ巻きずし、ぶり大根、茶碗蒸し②鶏南蛮風、焼きビーフン、エッグタルト③前菜盛り合わせ、ロールビーフ、クレープシュゼット  
**定員**=16人。多数の場合は抽選  
**費用**=8,000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**=12月27日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=中部住民センター

**定員**=各回8人。(多数の場合は、抽選)  
**費用**=2,000円  
**申込方法**=《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**=12月27日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=中部住民センター



## 親子バレンタインスイーツ教室

日にち=令和8年2月14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～小学生と保護者

内容=親子でリング型のチョコマーブルケーキを作ります。ハートのクッキーを添えて、可愛く仕上げましょう。初心者でも講師が丁寧に指導しますので、安心して作れます。作ったお菓子は持ち帰ります(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=2,000円

申込方法=《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=12月27日(土)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## フュージングアクセサリー教室

日時=令和8年3月19日(木)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=ベネチアンガラス(ミルフィオリ=千の花)を使って、カラフルな小花が広がるオリジナルのガラスペンダントを作ります。作ったガラスは後日焼成してからのお渡しとなります。

定員=10人。多数の場合は、抽選

費用=2,600円(チェーン・金具代含む)

申込方法=《学びの教室》の申込方法をご覧ください。

しめきり=12月27日(土)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## 冬休み茶道体験教室

日時=令和8年1月6日(火)午後1時30分～3時30分

場所=北部住民センター

対象=市内に在住する小中学生

内容=新年を迎え心新たに、茶道を通して日本古来の伝統文化を学びます。

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=1人300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=12月20日(土)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター



## スポーツ教室

### こども新体操

日にち=①令和8年1月16日(金) ②1月23日(金) ③2月6日(金)  
④2月13日(金)(全4回)

時間=午後4時10分～4時55分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=平成31年4月2日～令和4年4月1日生まれの子ども

内容=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、音楽に合わせて踊るリズム運動を行います。

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。

しめきり=令和8年1月8日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



### ちびっこフットサル教室

日にち=①令和8年2月2日(月) ②2月9日(月) ③2月16日(月)  
④3月2日(月) ⑤3月9日(月)(全5回)

時間=午後4時15分～午後5時

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=5歳～小学1年生

内容=初心者・初級者を対象に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=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=令和8年1月25日(日)

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**=①令和8年1月30日(金) ②2月6日(金) ③2月13日(金)  
④2月20日(金) ⑤2月27日(金)(全5回)  
(予備日: 3月6日(金)3月13日(金)3月27日(金)(全5回))  
**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。コーチ判断でクラス変更をすることがあります。  
**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**=令和8年1月15日(木)  
**申込・問合せ先**=田辺中央体育館



## 運動が好きになる「体育教室」

**日にち**=①令和8年1月27日(火) ②2月3日(火) ③2月10日(火)  
④2月17日(火) ⑤2月24日(火)(全5回)  
**時間**=平成31年4月2日から令和3年4月1日生まれの子どもと小学1年生: 午後4時15分～5時15分、小学2～4年生: 午後5時30分～6時40分  
**場所**=田辺中央体育館アリーナ  
**対象**=平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれの子どもと小学1～4年生  
**内容**=今回のテーマは「ボールコントロール」です。ボールを使って体幹トレーニング・投げる・捕る・つくなど、基礎から簡単なボールゲームまで行います。  
**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**=令和8年1月19日(月)  
**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**=①令和8年1月26日(月) ②2月2日(月) ③2月9日(月)  
④2月16日(月) ⑤2月23日(祝)(全5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**=小学生  
**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**=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**=令和8年1月18日(日)  
**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**=令和8年1月17日(土)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日生まれ)～小学生と保護者  
**内容**=子ども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**=令和8年1月9日(金)  
**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**=①令和8年1月26日(月) ②2月2日(月) ③2月9日(月)  
④2月16日(月)(全4回)  
**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**=20歳以上の女性の方  
**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**=令和8年1月18日(日)  
**申込・問合せ先**=田辺中央体育館





## はじめてのヨガ

日にち=①令和8年2月20日(金) ②2月27日(金) ③3月6日(金)  
④3月13日(金) ⑤3月27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

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=令和8年2月12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=①令和8年1月29日(木) ②2月5日(木) ③2月12日(木)  
④2月19日(木) ⑤2月26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、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=令和8年1月21日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## チェアヨガと呼吸法

日にち=①令和8年2月2日(月) ②2月9日(月) ③2月16日(月)(全3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=基本的な呼吸法と基礎体力を養う簡単なヨガポーズを椅子に座った状態で練習します。全3回のコースを通して、普段から体調を整える基本的な力を養います。

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=令和8年1月25日(日)

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=①令和8年1月15日(木) ②1月22日(木) ③1月29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(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=令和8年1月7日(水)



## らくらく健康教室

日にち=①令和8年2月5日(木) ②2月19日(木) ③3月5日(木)  
④3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=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=令和8年1月28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=12月25日(木)、令和8年1月29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

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



## 理学療法士が教える「ぶらぶら体操教室」

日にち=令和8年1月7日(水)、2月4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日前まで

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=①令和8年1月26日(月) ②2月2日(月) ③2月9日(月)

④2月16日(月) ⑤2月23日(祝)(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=K-POPの曲を使って、カッコいいダンスを踊ります。ダンスの経験がなくても、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=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=令和8年1月18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=①令和8年1月26日(月) ②2月2日(月) ③2月9日(月)

④2月16日(月) ⑤2月23日(祝)(全5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=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

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=令和8年1月18日(日)

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=①12月19日(金) ②令和8年1月16日(金) ③2月20日(金)

時間=午後8時～9時

場所=①田辺中央体育館第1会議室②③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、主に「脂肪燃焼」「体力向上」を目指します。

定員=①20人。②③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

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=①令和8年1月30日(金) ②2月6日(金) ③2月13日(金)

④2月20日(金) ⑤2月27日(金)(全5回)

(予備日: 3月6日(金)、3月13日(金)、3月27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=令和8年1月15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**=12月22日(月)、令和8年1月19日(月)、2月16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**=12月24日(水)、令和8年1月28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



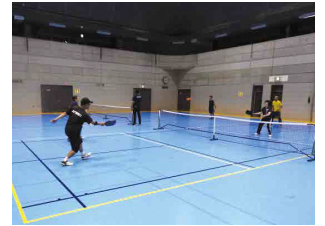
## 個人参加フットサル「個サル」

**日にち**=12月10日(水)、令和8年1月14日(水)、2月11日(祝)  
**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



## 個人参加ピックルボール「個ピックル」

**日時**=12月19日(金)、令和8年1月23日(金): 午後1時30分～3時30分  
 令和8年1月7日(水)、2月4日(水): 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**=開催日の8日前  
**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**=12月17日(水)、令和8年1月21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歳以上のパデル経験者(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



## 日本代表選手が教えるパデル教室

**日にち**=12月20日(土)、令和8年1月17日(土)、2月14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



## チアリーディング教室

**日時**=2月14日(土) ①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時

**場所**=同志社大学デヴィス記念館

**対象**=市内に在住・通学する幼児(年長)と小学生

**内容**=チアリーディングの楽しさ、基本を指導します。

**定員**=20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)受講希望時間番号も記入してください。

**しめきり**=1月14日(水)

**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**=令和8年2月14日(土)午後1時30分～3時

**場所**=同志社大学真誠館レスリング場

**対象**=市内に在住・通学する幼児(年中・年長)と小学生

**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**=令和8年1月21日(水)

**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**=①令和8年2月22日(日) ②2月28日(土)(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

## フラッグフットボール教室

**日にち**=①令和8年2月1日(日) ②2月8日(日)(全2回)

(雨天時:2月15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**=20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**=1月14日(水)

**申込・問合せ先**=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



## サッカー教室

**日にち**=①令和8年1月25日(日) ②2月1日(日) ③2月8日(日)

(全3回)(雨天時:2月15日(日))

**時間**=午前9時～10時30分

**場所**=同志社大学サッカー場

**対象**=市内に在住・通学する小学1～3年生

**内容**=サッカーの楽しさ、基本を指導します。

**定員**=40人。多数の場合は抽選

**費用**=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**=1月7日(水)

**申込・問合せ先**=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



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**=2月4日(水)

**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

## 障がい児水泳教室

こども

**日にち**=令和8年1月10日～3月14日の毎週土曜日(全10回)  
**時間**=午前11時10分～午後0時10分  
**場所**=田辺公園プール  
**対象**=市内に在住・通学する障がいのある幼児(年中以上)から中学生までの人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください。)  
**定員**=10人  
**費用**=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

## ベビースイミング教室

こども

**日にち**=令和8年1月6日～3月10日の毎週火曜日(全10回)  
**時間**=午前11時10分～正午  
**場所**=田辺公園プール  
**対象**=市内に在住するベビー(6ヶ月～3歳)と保護者  
**定員**=20組  
**費用**=6,520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

## 4歳児水慣れ教室

こども

**日にち**=令和8年1月9日～3月13日の毎週金曜日(全10回)  
**時間**=午後3時20分～4時20分  
**場所**=田辺公園プール  
**対象**=市内に在住する令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児  
**定員**=12人  
**費用**=6,520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

## 幼児水泳教室

こども

**日にち**=①令和8年1月5日～3月9日の毎週月曜日(全10回)②令和8年1月8日～3月12日の毎週木曜日(全10回)  
**時間**=午後3時20分～4時20分  
**場所**=田辺公園プール  
**対象**=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**=各40人  
**費用**=6,520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。①②いずれか1つのみの申込となります。  
**申込・問合せ先**=田辺公園プール

## 小学生水泳教室

こども

**日にち**=①令和8年1月5日～3月9日の毎週月曜日(全10回)  
 ②令和8年1月8日～3月12日の毎週木曜日(全10回)  
 ③令和8年1月10日～3月14日の毎週土曜日(全10回)  
**時間**=①②午後4時30分～5時30分③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・通学する小学生  
**定員**=各55人  
**費用**=6,520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。①～③いずれか1つのみの申込となります。  
**申込・問合せ先**=田辺公園プール



## 初級のびのびフィットネス教室

プールには入らない教室です。  
**日にち**=令和8年1月8日～3月12日の毎週木曜日(全10回)  
**時間**=午後1時～1時45分  
**場所**=田辺公園プール  
**対象**=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
**定員**=15人  
**費用**=4,380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

## のびのびフィットネス教室

プールには入らない教室です。  
**日にち**=令和8年1月5日～3月9日の毎週月曜日(全10回)  
**時間**=午前10時～10時45分  
**場所**=田辺公園プール  
**対象**=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
**定員**=15人  
**費用**=4,380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

## アクアビクス教室

**日にち**=令和8年1月5日～3月9日の毎週月曜日(全10回)  
**時間**=午前11時20分～午後0時10分  
**場所**=田辺公園プール  
**対象**=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
**定員**=20人  
**費用**=6,520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





## 水中健康体操教室

日にち=令和8年1月8日～3月12日の毎週木曜日(全10回)  
 時間=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・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
 定員=12人  
 費用=6,520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

## 肩・腰・膝の運動教室

日にち=令和8年1月9日～3月13日の毎週金曜日(全10回)  
 時間=午後0時20分～0時40分  
 場所=田辺公園プール  
 対象=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
 定員=12人  
 費用=2,480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・問い合わせ先=田辺公園プール

## 初級ウェーブストレッチ教室

プールには入らない教室です。  
 日にち=令和8年1月8日～3月12日の毎週木曜日(全10回)  
 時間=午前10時～10時45分  
 場所=田辺公園プール  
 対象=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
 定員=15人  
 費用=4,380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・問い合わせ先=田辺公園プール

## ウェーブストレッチ教室

プールには入らない教室です。  
 日にち=令和8年1月9日～3月13日の毎週金曜日(全10回)  
 時間=午前10時～11時  
 場所=田辺公園プール  
 対象=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
 定員=15人  
 費用=6,520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・問い合わせ先=田辺公園プール

## 成人初級水泳教室

日にち=①令和8年1月8日～3月12日の毎週木曜日(全10回)  
 ②令和8年1月10日～3月14日の毎週土曜日(全10回)  
 時間=①午後0時20分～午後1時20分②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・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
 内容=顔付けからクロール、その他3種目を基礎から練習します。  
 定員=各24人  
 費用=6,520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。①②いずれか1つのみの申込みとなります。  
 申込・問合せ先=田辺公園プール

## 種目別水泳教室

日にち=令和8年1月6日～3月10日の毎週火曜日(全10回)  
 時間=午後0時20分～午後1時20分  
 場所=田辺公園プール  
 対象=市内に在住・通学・通勤する15歳以上の人(中学生を除く)  
 内容=今期は、平泳ぎと背泳ぎの混合クラスです。基礎から学びたい人、レベルアップしたい人におすすめです。  
 定員=24人  
 費用=6,520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・問い合わせ先=田辺公園プール

## 障がい者水泳教室

日にち=令和8年1月5日～3月9日の毎週月曜日(全10回)  
 時間=午後5時30分～6時30分  
 場所=田辺公園プール  
 対象=市内に在住・通学する15歳以上(中学生以上)の人で、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者福祉手帳を持っている人(介助が必要な人は、介助者が一緒に入水してください。)  
 定員=10人  
 費用=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



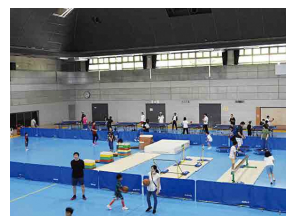
# 催し

## Sport

## スポーツに親しむ日

日にち=12月13日(土)、令和8年1月17日(土)、2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
12月12日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
12月21日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
令和8年 1月6日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
1月18日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
1月30日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
2月8日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午

**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**=各回先着3人

**費用**=1回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**=先着3人又は6人

**費用**=1人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**=12月6日(土)、20日(土)、27日(土)、令和8年1月5日(月)、12日(祝)、24日(土)、31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(1時間単位)

**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



## ①親子教室 ②ベビー広場

**日にち**=①令和8年1～3月の第1、第3日曜日 ②令和8年1～3月の第2、第4日曜日

**時間**=午後0時20分～1時20分

**場所**=田辺公園プール

**対象**=①4歳～小学生と保護者②0～3歳及び小学生と保護者

**内容**=①サブプールを開放し、親子で水泳の練習をします。コーチがワンポイントアドバイスをします。②サブプールを開放し、おもちゃや滑り台を使って遊べる場を提供します。

**定員**=各12組

**費用**=無料(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

**問合せ先**=田辺公園プール

## 京田辺市民駅伝競走大会

**日時**=令和8年2月15日(日)午前9時30分から部門別受付開始  
**場所**=松井ヶ丘小学校から北部地域周回コース  
**対象**=自己管理において十分な健康管理や感染対策が取れ、走りきることができる小学4年生以上のチーム  
**内容**=小学生の部・学生の部・一般の部・ミックスの部・エルダーの部4区間。合計約10.4km(約2.6km×4人)  
**定員**=小学生の部で先着30チームそれ以外の4つの部で先着30チーム  
**費用**=4,000円(小学生1,200円、学生・ミックス3,000円)  
**申込方法**=スポーツ協会ホームページにある申込フォームよりエントリーしてください。  
**しめきり**=令和8年1月28日(水)午後5時  
**問合せ先**=スポーツ協会



## 市民総体フットサル競技

**日時**=令和8年2月8日(日)午前9時から受付開始  
**場所**=田辺中央体育館  
**対象**=市内の高校生以上が過半数で5人以上15人以下のチーム  
**費用**=4,000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。  
**しめきり**=令和8年1月26日(月)午後5時  
**問合せ先**=スポーツ協会



## 京田辺市バドミントン新春初打ち会

**日時**=令和8年1月4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・通学する人  
**持ち物**=運動のできる服装及び体育館シューズ・ラケット

**費用**=無料  
**申込**=不要  
**申込・問合せ先**=バドミントン協会(kyotanabebad@gmail.com)

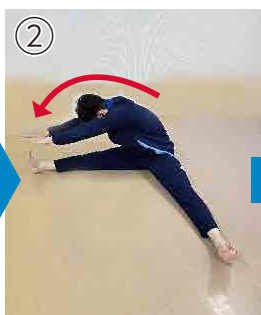
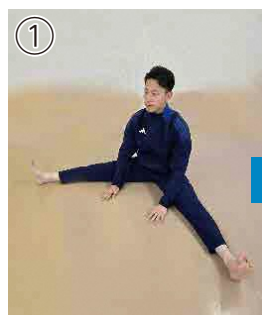


## お知らせ

### 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

突然起こるぎっくり腰ですが毎日の運動習慣を付けることで腹筋や腰回りの筋肉が鍛えられて、腰椎の骨や軟骨を支える力が強くなります。更に腰回りの筋肉の柔軟性が増すと筋違い等の予防にも役立ちます。



- ①床に座り、両脚をできるだけ広く左右に開く。
- ②膝を伸ばしたまま右足の指に両手の指が近づくように体を倒す。  
15秒間キープしてもとに戻す。左足も同様に。
- ③両手をできるだけ前に伸ばして前屈し、15秒間キープしてもとに戻す。  
②③を2回繰り返す。



- ①仰向けに寝て両膝を立て、両手を頭の後ろで組む。

- ②足の裏が床から5～6cm浮くように両膝を持ち上げる。  
5秒間キープしてもとに戻す。

- ③肩が床から10cmほど浮くように上半身を起こす。  
5秒間キープしてもとに戻す。  
②③を10回繰り返す。



# 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、当選者のみの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		12月4日(木)～12月13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、12月15日(月)に抽選を行います。
受講料納入期間		受講決定者は、12月18日(木)～令和8年1月4日(日)(※12月24日(水)・12月28日(日)～令和8年1月3日(土)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。