

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

はじめての資産運用講座

日にち=①シニア世代編：11月22日(水)、12月13日(水)(全2回)②子育て世代編：11月18日(土)、12月16日(土)(全2回)
時間=①午後1時30分～3時②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=ライフプランや資産運用について、世代に応じた知識を基礎から学習します(内容は8・9月に開催分と同じです)。
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。希望する日にち(①か②)を書いてください。
しめきり=11月7日(水)(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10日(金)②12月8日(金)③令和6年1月12日(金)(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針葉樹と木の実で作るクリスマスリース②ドライフラワーで作るお正月飾り③季節のフラワーリース
持ち物=花バサミ
定員=15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25日(水)(必着)
申込・問合せ先=北部住民センター



お手軽スイーツ教室

日にち=①12月9日(土)②令和6年1月13日(土)③2月10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=3,200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=11月15日(水)(必着)
申込・問合せ先=中央公民館



庭木のお手入れ教室

日にち=①11月11日(土)②11月18日(土)(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=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=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。
しめきり=10月28日(土)(必着)
申込・問合せ先=中央公民館



素敵な生活のためのアロマセラピー教室 注 ～アロマライフで、心とからだをすこやかに～

日にち=①11月15日(水)②12月13日(水)③令和6年1月10日(水)
④2月14日(水)⑤3月13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=日々の暮らしに取り入れられるアロマセラピーやハーブを楽しみながら学び、健康づくりに役立てましょう。①アロマセラピーとは(アロマルームスプレー作り)②精油を知ろう、アロマでストレスケア(アロマワックスバー作り)③アロマセラピスト体験、タッチングについて(アロマハンドケア体験)④アロマで乾燥ケア(アロマバスフィズ作り)⑤ハーブの楽しみ方(マイブレンドハーブティ作り)

定員=12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27日(金)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



初めて作るガラス玉(とんぼ玉)教室 注

日にち=①11月16日(水)②12月14日(水)③令和6年2月8日(水)(全3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=バーナーを使ってガラスを溶かし、オリジナルのガラス玉を制作します。初心者でも安心して参加できます。心ときめく一粒を作ってみましょう。①とんぼ玉(無地玉、水玉模様の点打ち玉)制作②とんぼ玉(渦巻きグルグル模様玉)制作③とんぼ玉を使って組むオリジナルネックレス

定員=5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27日(金)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



板前さんの料理教室

日にち=①11月1日(水)②12月6日(水)(全2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、魚のさばき方の基本を学びます。

①活きのいい魚のさばき方②簡単鯖寿司の作り方

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=4,700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25日(水)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

肩こり解消! ヨガ教室

日にち=①11月4日(土)②11月11日(土)③11月18日(土)

④11月25日(土)⑤12月2日(土)(全5回)

時間=午前10時～11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=つらい症状の上位に挙げられる「肩こり」。その原因は血行不良です。ヨガのポーズを活用しながら肩こりにくい体質を目指します。楽しくレッスンして、心も体もスッキリしましょう。

持ち物=ヨガマット(大きめのバスタオル可)・タオル・水分

定員=35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。保育はありません。

しめきり=10月25日(水)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

手づくりパン教室 注

日にち=①11月30日(水)②12月21日(水)③令和6年1月18日(水)

④2月15日(水)⑤3月21日(水)(全5回)

時間=午前9時30分～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=初心者向けです。パン作りを基礎から学習します。

①マヨネーズパン、あんパン②ハムロール、黒糖くるみパン③メロンパン、ごまパン④シナモンロール、塩パン⑤ピザ、クリームパン、いちご大福

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=5,200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27日(金)(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 注

日にち=11月25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。雪だるまとツリー台は、当日持ち帰りとなりますが、作ったツリーは、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=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。希望する時間(①か②)、参加する子どもの氏名と年齢も書いてください。

しめきり=10月27日(金)(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 注**

日にち=①12月22日(金)②12月23日(土)

時間=①午後1時30分～3時

②午前9時30分～11時、午後0時30分～2時、
午後3時～4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=2,500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。希望する日

にち(①か②、②は時間も)、参加する子どもの氏名と年齢も書いてください。

しめきり=10月27日(金)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター

**とっておきのセレクトスイーツ教室 注**日にち=①11月17日(金)②12月1日(金)③令和6年1月12日(金)
④2月2日(金)⑤3月1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=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=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。レシピ本では分からないちょっとしたコツがマスターできます。①プルーンとカスタードのバターケーキ②クリスマスケーキ③フロランタン④チョコクリームのパイシュー⑤いちごのタルト。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27日(金)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター

**四季おりおりの創作料理教室 注**日にち=①11月21日(火)②12月19日(火)③令和6年1月16日(火)
④2月20日(火)(全4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ませんか。①紅葉弁当(きのこごはん、魚の焼き物など)②クリスマスのご馳走(オードブル、豚ハレのパイ包み焼きなど)③冬のあったか料理(変わり茶碗蒸し、鰻のネギ餡掛けなど)④春をおしゃれに(カリフラワーのキッシュ、鶏肉のソテーオレンジソースなど)

定員=16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27日(金)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター

**注**

中部住民センターでは、施設の改修工事を予定しています。
同センターで開催する講座については、日程変更や中止等する場合があります。
問合せ先=中部住民センター

花と緑の教室 注

日にち=①12月2日(土)②令和6年1月27日(土)

時間=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(京田辺市緑化協会・京田辺市造園建設業協会)が実技指導します。鉢花の植え替えにも挑戦しましょう。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=1,700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。保育はありません。

しめきり=10月27日(金)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター

**ステキなお正月かざり教室 注**

日時=12月8日(金)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=お正月に向け、エレガントでおしゃれなかざりを教わります。

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=2,600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。

しめきり=10月27日(金)(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) 注**

日時=12月9日(土)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。講師(京田辺市緑化協会・京田辺市造園建設業協会)が実技指導します。

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

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。保育はありません。

しめきり=10月27日(金)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター

**注**

中部住民センターでは、施設の改修工事を予定しています。

同センターで開催する講座については、日程変更や中止等する場合があります。

問合せ先=中部住民センター

**スポーツ教室****こどもフットサル教室**

日にち=①11月4日(土)②11月11日(土)③11月18日(土)

④11月25日(土)⑤12月2日(全5回)

(予備日:12月9日(土)、12月16日(土)、12月23日(土))

時間=午前9時30分～10時45分

場所=防賀川公園第1コート

対象=市内に在住・通学する小学1～3年生

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=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(金)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



中学生バレーボール教室

日にち=①11月30日(木)②12月7日(木)③12月14日(木)
④12月21日(木)(全4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=市内に在住・通学する中学生

内容=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=2,000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22日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

シニア健康体操

日にち=①11月13日(月)②11月20日(月)③11月27日(月)
④12月4日(月)(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=市内に在住する65歳以上の人

内容=要介護にならないための体づくりを支援し、運動の方法や動きがぎこちなくなった筋肉の動かし方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=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5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=①10月27日(金)②11月10日(金)③11月17日(金)
④12月8日(金)⑤12月15日(金)(全5回)

(予備日:12月22日(金)、令和6年1月5日(金)、1月12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=市内に在住・通学する小学生

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19日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



ヴィンヤサフローヨガ

日にち=①11月27日(月)②12月4日(月)③12月11日(月)
④12月18日(月)⑤12月25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=市内在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=流れるようにさまざまな動きとポーズをつなげていくヴィンヤサフローヨガは、心地よい爽快感が味わえるフロースタイルのヨガです。脂肪燃焼効果のほか、姿勢の改善や血行促進、美肌効果、ボディメイク効果が期待できます。

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(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=①11月30日(木)②12月7日(木)③12月14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=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)

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=11月22日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



アフタヌーンテニス教室

日にち=①10月27日(金)②11月10日(金)③11月17日(金)
④12月8日(金)⑤12月15日(金)(全5回)
(予備日:12月22日(金)、令和6年1月5日(金)、
1月12日(金))

時間=午後1時10分～2時40分

場所=防賀川公園第2コート

対象=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、初級者及び中級者(中学生を除く)

内容=簡単なダブルスのゲームができる程度の初歩的な実技講習を行い、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。

定員=8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19日(木)

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14日(火)②11月21日(火)③11月28日(火)
④12月5日(火)⑤12月12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=市内に在住する中高年の人

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=11月6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7日(木)②12月14日(木)③令和6年1月11日(木)
④1月18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=25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=

11月29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=①10月26日(木)②11月30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

個人参加バドミントン「個バド」

日にち=①10月25日(水)②11月29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=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。初級者も気軽にご参加ください。

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=①10月11日(水)②11月8日(水)③12月13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=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



ナイターテニス教室

日にち=①10月27日(金)②11月10日(金)③11月17日(金)

④12月8日(金)⑤12月15日(金)(全5回)

(予備日:12月22日(金)、令和6年1月5日(金)、1月12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=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人で、テニス経験者(中学生を除く)

内容=初級者クラス:簡単なダブルスのゲームができる程度の初歩的な実技講習を行います。中級者クラス: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。

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=10月19日(水)

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=①10月16日(月)②11月20日(月)③12月18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



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21日(水)～26日(火)

(12月24日(日)を除く。全5回)

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29年4月2日～平成31年4月1日生まれの幼児②市内に在住・通学する小学生

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・問合せ先=田辺公園プール





Sport

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



ファミリーデイ

日時=12月16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4年生以上の方は、子どものみでの利用可)
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=12月15日(金)
申込・問合せ先=田辺公園プール



スポーツに親しむ日

日にち=①11月11日(土)②12月9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、カローリング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 6日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
10月19日(木)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
10月29日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
11月 7日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
11月12日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
11月24日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
12月 2日(土)	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

卓球の日

日にち=①10月7日(土)②10月16日(月)③10月21日(土)
 ④10月23日(月)⑤10月28日(土)⑥10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=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

市民総体ボウリング競技

日時=10月29日(日)午前9時45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・通学する満6歳(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=先着72人

費用=2,000円(貸し靴代は自己負担)

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(土・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(金)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体秋山登山

日時=11月19日(日)午前6時近鉄新田辺駅西口バスターミナル集合

場所=鈴鹿・竜ヶ岳、尾根道縦走コース

対象=市内に在住・通勤・通学する18歳以上70歳程度の人。日頃からハイキングや軽登山を楽しんでいる人で、説明会(11月12日(日)午後7時から)に参加できる人

定員=先着40人

費用=3,800円、山友会会員3,500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(土・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=10月10日(火)～11月5日(日)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

市民総体剣道競技

日時=11月26日(日)午前9時から

場所=桃園小学校体育館

対象=市内に在住・通勤・通学する小学生以上の経験者

費用=小・中学生300円、一般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(土・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30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3日(日)午前9時から

場所=田辺中央体育館

対象=市内のチーム

内容=1部・2部・初級(男女別)

費用=1チーム1,500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(土・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20日(月)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

水泳フォームを自分のスマホで撮影

日にち=①12月18日(月)②12月19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

京田辺市生涯スポーツフェスティバル

日にち=10月8日(日)

時間=①午前10時～正午②午後0時45分～3時

場所=田辺中央体育館及び周辺

対象=市内に在住・通勤・通学する人

内容=スポーツがいっぱいの日～はじめよう ずっとスポーツ 京田辺～①アリーナで麒麟田村さん・サバンナ八木さんと身体を動かして遊ぼう(2階観覧席から見学のみ) ②スポーツに親しむ日無料開放。体育館周辺ではエア遊具やスポーツ体験ができます。キッチンカーも来るので1日楽しめます。

費用=①②ともに無料

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19日(日)(大住・草内地域は11月26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



..... Culture

令和5年度文化協会支部文化祭

問合せ先=文化協会

文化協会支部の文化祭・行事等を各地域で開催します。

支部名	開催予定日	場 所	内 容
一休ヶ丘	10月7日(土)・8日(日)	一休ヶ丘公民館	
田 辺	10月29日(日)	田辺区公民館	
興 戸	10月中旬～下旬	興戸区公民館	
河 原	10月下旬	河原区公民館	
新田辺東住宅	10月11日(水)	社会見学	日帰りバスツアー
松井	10月15日(日)	天神社	秋まつり
山手東	10月14日(土)・15日(日)	山手東公民館	
山手南	11月11日(土)	山手南公民館	作品展示・演奏
健康ヶ丘	11月12日(日)	健康ヶ丘区公民館	
松井ヶ丘	10月21日(土)・22日(日)	松井ヶ丘公民館	文化祭
草 内	11月5日(日)	草内公民館周辺	
飯 岡	11月	飯岡公民館	
山 本	10月8日(日)・9日(祝)	山本公民館	
二又	11月26日(日)	二又公民館	
山崎	12月	山崎区公民館	こども会クリスマス会
江津	11月3日(祝)		区民交流会・菊花展
南山東	10月		秋まつり・みこし巡行
南山西	10月	南山西公民館	
同志社山手南・北	10月22日(日)	同志社山手公民館	秋まつり
打田	10月8日(日)	須賀神社	秋まつり



お知らせ

市民総体空手道競技結果 (6/25)

【形競技】▼小学1・2年生男女=優勝：清水葵(林派京都)、準優勝：榊原源太(オープン)、第3位：松本心優(オープン)、松本健心(オープン)▼小学3年生男女=優勝：水畑喜雄(林派京都)、準優勝：岡本菜々陽(オープン)、第3位：西村日茉莉(興武館)、安倉百咲(山城松濤)▼小学4年生男女=優勝：佐野未来(オープン)、準優勝：下迫田大洋(義心館)、第3位：久堀 陽輝(誠志館)、桑田瑛音(魄技館)▼小学5年生男女=優勝：常石 龍叶(オープン)、準優勝：岡本桜太(オープン)、第3位：小田根太朗(林派京都)、渡邊敬仁(興武館)▼小学6年生男女=優勝：安倉大智(山城松濤)、準優勝：奥 咲千(山城松濤)▼小学生有段男女=優勝：榎村柚陽(オープン)▼中学生男女=優勝：松寄善(オープン)、準優勝：池永晃崇(義心館)、第3位：宮腰泰地(興武館)、田沼直人(山城松濤)▼高校生・成年男女=優勝：の場美空(興武館)、準優勝：中村颯汰(興武館)

【組手競技】▼小学1・2年生男子=優勝：常石來叶(オープン)、準優勝：榊原源太(オープン)、第3位：岩佐尚旺(オープン)、松本健心(オープン)▼小学1・2年生女子=優勝：岡田華(義心館)、準優勝：大東咲穂(誠志館)▼小学3・4年生男子=優勝：久堀智輝(誠志館)、準優勝：原田陽助(誠志館)、第3位：栗国大智(誠志館)、河井信志(誠志館)▼小学3・4年生女子=優勝：小白方起子(誠志館)、準優勝：佐野未来(オープン)▼小学5・6年生男子=優勝：石黒慶次朗(誠志館)、準優勝：安倉大智(山城松濤)、第3位：掛川聖悠(TTKC)、高木丈瑠(山城松濤)▼小学5・6年生女子=優勝：岡田杏(義心館)▼中学1年生男子=優勝：松寄善(オープン)、準優勝：南舎咲多朗(義心館)▼中学2・3年生男子=優勝：上坂颯(誠志館)、準優勝：塩見一志(TTKC)▼中学生女子=優勝：上坂楓(誠志館)▼高校生・成年男子=優勝：中村颯汰(興武館)

市民総体ソフトボール競技結果 (7/23)

優勝：アンクル、第2位：京田辺合同

市民総体バスケットボール競技結果
(7/29・30)

学生の部優勝：シュタイナー学校

男子の部優勝：Saturdays

訂正とお詫び

生涯学習だより8月号(5ページ)に掲載の「陸上教室」の内容に誤りがありました。正しくは、「日にち=①11月26日(日)②12月10日(日)」、「雨天時は同志社大学デヴィス記念館ピロティで行います」です。お詫びして訂正します。

問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)

市民総体バドミントン競技結果 (7/23)

▼男子ダブルスA級=優勝：小林蒼空・宮木爽(OMSバドミントンクラブ)、準優勝：弓倉慶也・成矢高志(ARUMU)、第3位：井上拓磨・野原怜偉(大住バドミントンクラブ) ▼男子ダブルスB級=優勝：山口育男・山口幸之助(OMSバドミントンクラブ)、準優勝：北村嶺・逆瀬川愛輝(田辺中学校)、第3位：堤下優斗・田井野倖続(田辺中学校) ▼女子ダブルスA級=優勝：豊田美咲・米澤英(大住バドミントンクラブ)、準優勝：佐々木美穂・佐々木優華(ARUMU)、第3位：武富啓子・福田博子(ARUMU) ▼女子ダブルスB級=優勝：村雲紗有里・村雲紫月(OMSバドミントンクラブ)、準優勝：中川優菜・竹村優月(田辺中学校)、第3位：松宮亜音・藤原桃花(田辺中学校) ▼ダブルスC級=優勝：榊原拓空・浦誠翔(OMSバドミントンクラブ)、準優勝：井上結菜・村雲紗良(OMSバドミントンクラブ)、第3位：井上智絵・井上心葉(OMSバドミントンクラブ) ▼混合ダブルスA級=優勝：神永尚輝・阿部央葉(こいのぼり)、準優勝：島原拓人・奥田遥菜(こいのぼり)、第3位：岡本雄貴・高野 愛(田辺中学校) ▼混合ダブルスB級=優勝：邑田健治・邑田智子(ARUMU)、準優勝：寺地稔・岡本直子(サイゼリヤ)、第3位：田邊耕三・坂江美幸(サイゼリヤ) ▼シニアダブルス=優勝：仲野英晃・森永直明(ARUMU)、準優勝：花岡史明・宮村幸雄(MIX)、第3位：友久則彦・佐々木泰彦(ARUMU)

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

椅子に座ってできるストレッチです。

骨盤周りの血流を促しましょう。

- ①椅子に浅く座って ①
背筋を伸ばし、左足のくるぶしを右足の太ももの上に乗せます。

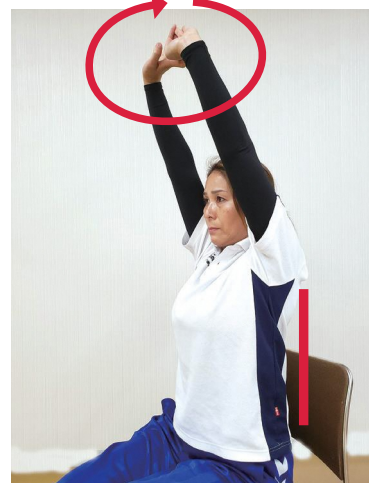


- ②背筋を伸ばしたまま ②
上体を前に倒し、その体勢のままで20秒間深呼吸します。足を換えて同じ体勢で20秒間深呼吸します。



肩や背中をほぐしましょう。

両手を組んで背筋は伸ばしたまま手のひらを上に向けた状態で、大きな円を描くように腕を回します。左右5回ずつ回します。



① 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。



《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		11月2日(木)～18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20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23日(祝)～30日(木)(11月29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。