

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

### お手軽スイーツ教室

**日にち**=①12月14日(土)②令和7年1月11日(土)③2月8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7日(木)(必着)  
**申込・問合せ先**=中央公民館



### フラワーアレンジメント教室

**日にち**=①11月26日(火)②12月24日(火)③令和7年1月21日(火)  
④2月18日(火)⑤3月11日(火)(全5回)  
**時間**=午後2時～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**=フラワーアレンジメントの基礎を学習します。  
**定員**=10人  
**費用**=10,200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7日(木)(必着)  
**申込・問合せ先**=中央公民館



### 庭木の剪定教室

**日にち**=①11月9日(土)②11月16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を交えて学びます。剪定ばさみ等の道具は用意します。  
**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**=10月26日(土)(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16日(土)②12月21日(土)③令和7年1月18日(土)(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**=初心者を対象に、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**=8人。多数の場合は抽選  
**費用**=10,200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26日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=北部住民センター



### はじめての資産運用講座

**日にち**=①シニア世代編:11月27日(火)、12月11日(火)(全2回)  
②子育て世代編:11月30日(土)、12月14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。

**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**=11月7日(木)(必着)  
**申込・問合せ先**=中央公民館

## 花と緑の体験教室

**日にち**=①12月7日(土)②令和7年2月1日(土)(全2回)  
**時間**=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・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。講師が実技指導します。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26日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=北部住民センター

## 植木草花盆栽講習会 (お正月用)

**日時**=12月14日(土)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・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26日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=北部住民センター



## 街の和菓子屋さんが教える和菓子教室

**日にち**=①11月12日(火)②令和7年1月21日(火)  
 ③2月18日(火)(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**=初心者を対象に、初歩的な和菓子作りについて学びます。①あんこを使った和菓子②蒸しもの(上用まんじゅう等)③焼きもの(どら焼き等)  
**定員**=10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**=10月26日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=北部住民センター



## マクラメ編み教室

**日にち**=①12月5日(木)②12月19日(木)③令和7年1月16日(木)  
 ④1月30日(木)⑤2月13日(木)⑥2月27日(木)(全6回)  
**時間**=午前9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**=天然石と、ろうびき紐を使い、初めてのマクラメ編みを学習します。①②ブレスレット③④ペンダントトップ⑤⑥自由製作  
**定員**=8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26日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=北部住民センター



## 暮らしに活かすアロマセラピー教室

**日にち**=①11月13日(火)②12月11日(火)③令和7年1月8日(火)  
 ④2月12日(火)⑤3月12日(火)(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**=アロマセラピー&ハーブを学んで日々の生活を快適にしましょう。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(アロマワックスバー作り)③アロマセラピスト体験、タッチングの効果(アロマハンドケア体験)④アロマセラピーでできること(アロマスフィズ作り)⑤季節の変わり目に役立つアロマ&ハーブの楽しみ方(マイブレンダーハーブティ作り)  
**定員**=10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26日(土)(必着)  
**申込・問合せ先**=中部住民センター



暮らしに活かすアロマセラピー  
 ～暮らしの中にアロマを取り入れて心地よい毎日へ～



## とっておきのセレクトスイーツ教室

日にち=①11月15日(金)②12月6日(金)③令和7年1月10日(金)  
④2月7日(金)⑤3月7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=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紅茶のミニグロフ②クリスマスケーキ③金柑のタルト④抹茶のミルフィーユ⑤フランクフルタークランツ。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26日(土)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## 手づくりパン教室

日にち=①11月21日(休)②12月19日(休)③令和7年1月16日(休)  
④2月20日(休)⑤3月13日(休)(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=初心者を対象に、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26日(土)(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

日にち=11月30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りましょう(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。作ったツリーは、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。参加する子どもの氏名(ふりがな)と年齢、希望する時間帯(①又は②)も書いてください。

しめきり=10月26日(土)(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

日にち=[1] 12月14日(土) [2] 12月24日(火) [3] 12月25日(水)  
時間=①午前10時～正午②午後1時30分～3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=2,700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。参加する子どもの氏名(ふりがな)と年齢、希望する回([1]、[2]、[3])、

希望する時間(①又は②)も書いてください。

しめきり=10月26日(土)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## ソラフラワー教室

日時=11月28日(休)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(高校生を除く)

内容=タイ原生植物のソラの茎をシート状にした「ソラシート」から作るソラフラワーは製作工程がほとんど手作業のため、SDGsの取組に貢献しています。そんなソラフラワーに触れながら素敵な作品を作ります。

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=3,500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=10月26日(土)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## クリスマスフラワーアレンジメント教室

日時=12月7日(土)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=ブルーアイスやユーカリ、サツマシギなどのフレッシュな素材を使って、クリスマスツリーのフラワーアレンジを作ります。

定員=16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=10月26日(土)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## ガラスの干支かざり教室

日にち=12月12日(木)

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18歳以上の人(高校生を除く)

内容=ガラス体験が初めてでも気軽に参加できるベネチアンガラスを使った来年の干支の飾り置物を作ります。作ったガラスは、後日焼成してからお渡しします。

定員=各回8人。多数の場合は抽選

費用=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。希望する時間(①又は②)も書いてください。

しめきり=10月26日(土)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



## スポーツ教室

### 中学生バレーボール教室

日にち=①11月14日(木)②11月21日(木)③11月28日(木)  
④12月5日(木)⑤12月12日(木)(全5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=2,500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=11月6日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

### 誰でも必ず跳べるようになる跳び箱教室

日にち=①11月5日(火)②11月12日(火)③11月19日(火)  
④11月26日(火)⑤12月3日(火)(全5回)

時間=年長(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの人)～小学2年生:午後4時15分～5時15分、小学3～6年生:午後5時30分～6時30分

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する年長～小学生

内容=個人に合わせた指導で恐怖心を取り除き、一人で跳べるようになることを目標とします。既に跳べる人は、高度な技にも挑戦します。

定員=各15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28日(月)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



### こどもフットサル教室

日にち=①10月26日(土)②11月2日(土)③11月9日(土)  
④11月16日(土)⑤11月30日(土)(全5回)

(予備日:12月7日(土)、12月14日(土)、12月21日(土))

時間=小学1～2年生:午前9時～9時50分、小学3～5年生:午前10時～10時50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1～5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=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=10月18日(金)

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=①11月8日(金)②11月15日(金)③11月22日(金)  
④11月29日(金)⑤12月6日(金)(全5回)

(予備日:12月13日(金)12月20日(金)12月27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24日(木)

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=①11月11日(月)②11月18日(月)③11月25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=市内在住・通勤・通学する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て練習し、普段から自身で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=11月3日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



## 陰陽(インヤン)ヨガ

日にち=①11月25日(月)②12月2日(月)③12月9日(月)  
④12月16日(月)⑤12月23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=静かにリラックスすることで関節の柔軟性を養う陰ヨガ、呼吸と動きを合わせて筋肉を使い体幹を鍛える陽ヨガを取り入れ、身体の柔軟性だけでなく、感情面や精神面へも働きかけるヨガを練習します。

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17日(日)

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=①11月21日(木)②11月28日(木)③12月5日(木)  
④12月12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=市内在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

内容=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、脳トレを行います。

定員=20人。多数の場合は抽選

費用=3,000円(エクササイズバンド代を含む)

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13日(水)

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12日(火)②11月19日(火)③11月26日(火)  
④12月3日(火)⑤12月10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4日(祝)

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5日(木)②12月19日(木)③令和7年1月16日(木)  
④1月23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=11月27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=①10月24日(木)②11月28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



## 「整体つぼ体操」～痛みは自分で治す!～

日にち=①11月28日(木)②12月5日(木)③12月12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=11月20日(水)

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

日にち=①11月6日(水)②12月4日(水)

時間=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=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=①10月29日(火)

②11月26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」

日にち=①11月6日(水)②12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=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=手足、体幹を揺らす体操を行います。普段使っていない筋肉を刺激しより良い日常生活を目指します。

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=①10月29日(火)②11月26日(火)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

## 自律神経を整えて今日から安眠!健康生活

日時=11月11日(月)午後1時30分～3時

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=自律神経を整える方法を座学で学んだ後、自宅で簡単にできる「タオルをみたらストレッチ」と瞑想法を体験し、身体を整えます。

定員=20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=11月3日(祝)

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=①11月8日(金)②11月15日(金)③11月22日(金)

④11月29日(金)⑤12月6日(金)(全5回)

(予備日:12月13日(金)、12月20日(金)、12月27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(中学生を除く)

内容=初中級者(基本の6ストロークを概ね習得し、簡単なダブルスゲームができる人)を対象に、円滑なダブルスゲームが行えるようにテニスの一般的な実技講習を行います。

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24日(木)

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=①11月8日(金)②11月15日(金)③11月22日(金)

④11月29日(金)⑤12月6日(金)(全5回)

(予備日:12月13日(金)、12月20日(金)、12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=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:並行陣でゲームができる人。コーチの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=10月24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=①10月21日(月)②11月18日(月)③12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=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=①10月23日(水)②11月27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



## 個人参加ピックルボール「個ピックル」

日にち=①11月6日(水)②12月4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=初心者では中央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



## 個人参加フットサル「個サル」

日にち=①11月13日(水)②12月11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=開催日の2日前  
 申込・問合せ先=田辺中央体育館



## ボッチャのつどい

日時=11月9日(土)午後2時～3時30分  
 場所=中央公民館  
 対象=市内に在住・通学する小学生以上の人  
 内容=ボッチャの楽しさ、基本を指導します。  
 定員=30人。多数の場合は抽選  
 費用=100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(⑥～⑧は未成年のみ)を書いてください(返信用は未記入)。  
 しめきり=10月23日(水)  
 申込・問合せ先=KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)



## ハンドボール教室

日にち=①12月1日(日)②12月8日(日)(全2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・通学する小学生  
 内容=ハンドボールの楽しさ、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=11月6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

### 冬休み幼児・小学生短期水泳教室

こども

**日にち**=12月21日(土)～27日(金)  
(12月22日(日)、12月25日(水)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30年4月2日～令和2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



## 催し

### Sport

#### スポーツに親しむ日

**日にち**=①11月9日(土)②12月14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、ピック  
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



#### 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
10月 4日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
10月13日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
10月24日(水)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
11月10日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
11月22日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
11月30日(土)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
12月 6日(金)	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



#### 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**=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



## 卓球の日

日にち=①10月7日(月)②10月14日(祝)③10月19日(土)  
④10月21日(月)⑤10月26日(土)⑥10月28日(月)  
⑦11月23日(祝)⑧11月30日(土)⑨12月2日(月)  
⑩12月7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

## ファミリーデイ

日時=12月14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  
(小学校4年生以上の人は、子どものみで利用可)

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=開催日の前日

申込・問合せ先=田辺公園プール

## 水泳フォームを自分のスマホで撮影

日にち=①12月16日(月)②12月17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

## 秋季スポーツ大会

日にち=①11月17日(日)②11月24日(日)③11月30日(土)

時間=午前9時から

場所=①田辺地域(田辺中央体育館)②普賢寺地域(普賢寺小学校)、大住地域(大住中学校)、草内地域(培良中学校)  
③三山木地域(三山木小学校)

申込・問合せ先=スポーツ協会



## 市民総体秋山登山

日時=11月17日(日)午前8時地下鉄東西線「醍醐駅」集合  
場所=醍醐山・高塚山

対象=市内に在住・通勤・通学し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10日(日)午後7時30分から田辺中央体育館)に必ず参加できる人

内容=コースの途中で「紅葉の醍醐寺」に立ち寄ります。

定員=先着30人

費用=200円(別途交通費や拝観料が必要)

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=10月8日(火)～11月3日(木)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24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(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28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8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(1チーム4～5人)

内容=1部・2部・初級(男女別)

費用=1チーム2,000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(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23日(木)午後5時

申込・問合せ先=スポーツ協会

## ..... Culture .....

### 京田辺市いけばな協会展

日時=10月26日(土)・27日(日)午前9時30分～午後5時(27日は午後4時まで)

場所=京田辺市コミュニティホール

内容=どなたでもご覧いただけます。入場料無料

問合せ先=京田辺市いけばな協会(☎62-1222)



### 第39回京田辺市民音楽祭(第8回バンドフェスティバル)の参加者を募集

日時=令和7年1月26日(日)正午開演予定

場所=田辺中央体育館

内容=吹奏楽・ブラスバンド・アンサンブル

費用=一般団体3,000円(京田辺市音楽連盟準会費)、別途参加者1人につき1,000円(学生は500円)ずつが必要です。既に会員の団体は、会費は不要です。

申込方法=出演申込フォームから申し込んでください。

しめきり=11月22日(金)

問合せ先=文化協会



## お知らせ

### 市民総体空手道競技結果(6/30)

【形競技】▼小学1年生男女=優勝:塩貝美乃(オープン)▼小学2年生男女=優勝:清水葵(林派京都)、準優勝:中田佳希(興武館)、第3位:常石来叶(オープン)、西村友晴(興武館)▼小学3年生男女=優勝:岡田華(義心館)、準優勝:高橋咲太郎(オープン)、第3位:榊原源太(オープン)、岩佐尚旺(オープン)▼小学4年生男女=優勝:岡本菜々陽(オープン)、準優勝:長谷川隼斗(林派京都)、第3位:津田隼(魄技館)、杉本莉心(魄技館)▼小学5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:小白方起子(誠志館)、久堀智輝(誠志館)▼小学6年生男女=優勝:岡本桜太(オープン)、準優勝:巽康介(林派京都)、第3位:村口友俊(オープン)、岡田杏(義心館)▼小学生有段男女=優勝:塩貝凜之介(オープン)▼中学生男女=優勝:瀬戸香葉(興武館)、準優勝:奥咲千(山城松濤館)▼中学生有段男女=優勝:谷柚嬉(オープン)▼高校生・成年男女=優勝:榎村柚太(オープン)、準優勝:佐々木慶人(山城松濤館)

【組手競技】▼小学1年生男女=優勝:原田星(誠志館)▼小学2年生男女=優勝:常石来叶(オープン)、準優勝:浜口史悠(誠志館)▼小学3・4年生男子=優勝:栗国大智(誠志館)、準優勝:田中琉星(誠志館)、第3位:小谷航士(TTKC)、高橋咲太郎(オープン)▼小学3・4年生女子=優勝:岡本菜々陽(オープン)、準優勝:岡田華(義心館)▼小学5・6年生男子=優勝:岡本桜太(オープン)、準優勝:石黒玄隆(誠志館)、第3位:常石龍叶(オープン)、西方蓮(義心館)▼小学5・6年生女子=優勝:岡田杏(義心館)、準優勝:佐野未来(オープン)▼中学生男子=優勝:松寄善(オープン)、準優勝:掛川聖悠(TTKC)▼高校生・成年男子=優勝:田邊清照(林派京都)、準優勝:佐々木慶人(山城松濤館)

### 市民総体バドミントン競技結果(5/19)

▼男子ダブルスA級=優勝:田中勇成・他1名(Du&Do)、準優勝:宮田凌牙・轟佳奈汰(Du&Do)、第3位:湊勝仁・弓倉慶也(ARUMU)▼男子ダブルスB級=優勝:武岡昂輝・伊奈秀哉(Du&Do)、準優勝:吉田圭佑・田村颯汰(Du&Do)、第3位:丸尾龍星・横寺拓(Du&Do)▼女子ダブルスB級=優勝:杉森由佳・宮木弘海(大住バドミントンクラブ)、準優勝:田口ひかる・中西朱音(mercoledi)、第3位:武隈葵・山鹿有加(Du&Do)▼女子ダブルスC級=優勝:羽賀あきほ・岡本真里奈(mercoledi)、準優勝:藤井美紀枝・榊恵美子(シャトルズ)、第3位:仁田山衣央・溝川詩歩(OMSバドミントンクラブ)▼混合・シニアダブルス級=優勝:佐藤皓・西山真鈴(Du&Do)、準優勝:西佑悟・西千奈(プラムエイジ)、第3位:邑田健治・佐々木美穂(ARUMU)▼男子・混合ダブルスC級=優勝:林暢彦・西村晶子(クロワッサン)、準優勝:松岡亮一・那須七瀬(TSUBAKI)、第3位:立野修平・立野直子(シャトルズ)

### 市民総体バスケットボール競技結果(7/27・28)

優勝:京田辺・H、第2位:meiji OIDEYARS KYOTO・シュタイナー学校

### 訂正とお詫び

生涯学習だより8月号(7ページ)に掲載の「陸上教室」の内容に訂正がありました。正しくは「日時=11月24日(日)午後2時～3時30分」(雨天時:11月30日(土)午前10時～11時30分)です。お詫びして訂正します。

問合せ先=KDSC(京田辺・同志社スポーツクラブ)





## スポーツ団体紹介

団体名	時間・場所	内容	問い合わせ先
テニス協会	月曜日 午前9時～午後1時 田辺公園テニスコート 木曜日 午後1時～午後5時 田辺公園テニスコート 土曜日 午後1時～午後5時 木津川公園テニスコート 日曜日 午後1時～午後5時 木津川公園テニスコート	生涯スポーツとして定期的に練習を行っています。公式試合にも参加できますので、興味がある方はコートにお越しください。	☎62-3570 (代表：藤井)
京田辺 走ろう会	日曜日 午前8時から 木津川サイクリングロード	「ゆっくり走って楽しい汗をかこう」をスローガンに1986年9月に発足しました。競技志向だけでなく、イベントなども多数開催し、会員同士の親睦も深められます。詳しくは、京田辺走ろう会ホームページをご覧ください。	☎090-2729-6686 (代表：藤田)

## 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

手軽に立ったまま行えるストレッチです。

## ●肩と首の後ろ側の筋肉をほぐします



- ①手のひらを合わせて頭上に伸ばします。  
②手のひらを外側に向けてゆっくり降ろします。これを20回繰り返します。

## ●背中全体を伸ばしてコリ改善を促します



- ①両手を前に伸ばして組みます。  
②手と肩を前に引っ張るようにして背中を20秒間伸ばします。これを2回繰り返します。

# 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。



## 《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。なお、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		11月4日(祝)～11月16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、11月18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21日(休)～11月30日(出)(11月27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。