



発行／京田辺市
生涯学習推進本部
編集／社会教育課
☎0774-64-1394

生涯学習だより

10 2022
No.110

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。

4月から生涯学習だよりをリニューアルしました!

生涯学習だよりは、A4冊子版にコンパクト化し、発行回数を増やして広報ほっと京たなべに挟み込むリニューアルを行いました。これにより、広報紙ひとつで最新の生涯学習情報を知ることができます。また、スマートフォン等からも見やすくなっています。



学 び の 教 室

伊勢型紙づくり教室

初心者を対象とし、伊勢型紙づくりを体験します。

日にち=①11月19日(土)②11月26日(土)③12月3日(土)

時間=午前9時30分～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)

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=3,700円(講座登録料を含む)

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(火)(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

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。

日にち=①12月17日(土)②令和5年1月21日(土)

③2月18日(土)

時間=午前10時～正午

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=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

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=3,200円(講座登録料を含む)

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(火)(必着)

申込・問合せ先=中央公民館



植木草花盆栽講習会 (お正月用)

日時=12月10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

定員=30人。多数の場合は抽選

費用=植木鉢が必要な人3,500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25日(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター



花と緑の教室

初歩的な花の寄せ植えについて、京田辺市緑化協会の方から、実技指導を受けながら学習します。鉢花の植え替えにも挑戦します。

日にち=①12月3日(土)②令和5年1月28日(土)

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)

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=1,200円(講座登録料を含む)

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(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

とんぼ玉教室

バーナーを使ってガラスを溶かし、オリジナルのとんぼ玉を制作します。世界でひとつの作品は、愛しさもひとしお。初心者向けの体験型教室です。

日にち=①11月17日(木)②12月8日(木)

③令和5年1月12日(木)④2月9日(木)⑤3月9日(木)

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=①バーナーワーク、ガラスの基礎学習、とんぼ玉制作体験②とんぼ玉(無地玉+細引き)③とんぼ玉(水玉模様の点打ち)④とんぼ玉(水ヨーヨーの渦巻き模様玉)⑤とんぼ玉を使って組むオリジナルネックレス

持ち物=エプロン、タオル

定員=4人。多数の場合は抽選

費用=10,000円(講座登録料を含む)

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(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



おうちごはん教室

いろいろなジャンルの家庭料理をマスターして、おもてなしにも対応できるレパートリーを増やしませんか。楽しくおしゃれなレシピで、いつものおうちごはんをバージョンアップ

日にち=①11月22日(火)②12月20日(火)

③令和5年1月24日(火)④2月28日(火)

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=①晩秋の温かい料理(魚の野菜あんかけなど)②クリスマスに向けて(チキンソテーのきのこソースなど)③初春の慶び(飲茶)④春のお祝い膳(信田巻き煮など)

持ち物=エプロン、食器用ふきん3枚

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=9,200円(講座登録料を含む)

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(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



ヨガ教室(後期)

初めての人を中心に、ヨガ体操の基礎から学習し、基本的な技術を習得します。

日にち=①11月19日(土)②11月26日(土)③12月3日(土)

④12月10日(土)⑤12月17日(土)

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)

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。保育はありません。

しめきり=10月25日(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

板前さんの料理教室

日にち=①11月16日(水)②12月14日(水)

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=①活きのいい魚のさばき方②簡単、鯖寿司の作り方

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=4,700円(講座登録料を含む)

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(火)(必着)

申込・問合せ先=北部住民センター

ホームケアアロマセラピー教室

ハーブやアロマセラピーを実践して、楽しみながら家族や自分のための健康づくりに役立てましょう。

日にち=①11月16日(水)②12月14日(水)

③令和5年1月11日(水)④2月8日(水)⑤3月8日(水)

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=①アロマセラピーとは(アロマルームスプレー作り)

②精油について、アロマでストレスケア(アロマストーン作り)③アロマで認知症予防、タッチングについて(ハンド&フットアロマセルフケア)④アロマで冷え・乾燥ケア(アロマハンドクリーム作り)⑤アロマ・ハーブで花粉症ケア(マイブレンドハーブティー作り)

持ち物=筆記用具。1月11日はフェイスタオルを持参してください。

定員=12人。多数の場合は抽選

費用=6,200円(講座登録料を含む)

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(火)(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講習会

親子で手作りのクリスマスケーキに挑戦。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。

日にち=①12月23日(金)②12月24日(土)

時間=①②とも、午前10時～正午と午後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5歳～小学生以下の子どもと保護者

内容=生クリームのデコレーションケーキ。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)。

持ち物=エプロン、食器用ふきん3枚

定員=各回親子8組(16人程度)。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。申込時に、希望する日にち(①か②)と時間(午前か午後)、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=10月25日(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



ケーキづくり教室

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。

日にち=①11月18日(金)②12月2日(金)

③令和5年1月13日(金)④2月3日(金)⑤3月3日(金)

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=①抹茶のクグロフ②クリスマスケーキ③さつまいものタルトレット④チョコレートのお菓子⑤いちごのムースケーキ。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。

持ち物=エプロン、食器用ふきん3枚

定員=16人。多数の場合は抽選

費用=10,000円(講座登録料を含む)

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(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



手づくりパン教室

初心者向けのパン教室です。パン作りを基礎から学習します。

日にち=①11月24日(木)②12月15日(木)

③令和5年1月19日(木)④2月16日(木)⑤3月16日(木)

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)

持ち物=エプロン、食器用ふきん3枚

定員=16人。多数の場合は抽選

内容=①マヨネーズパン、あんパンなど②ハムロール、レーズンパンなど③メロンパン、ごまパンなど④シナモンロール、ロールパンなど⑤ピザ、クリームパンなど

費用=5,200円(講座登録料を含む)

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(火)(必着)

申込・問合せ先=中部住民センター



スポーツ教室

こども新体操(2)

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を行います。

日にち=①11月18日(金)②11月25日(金)③12月2日(金)

④12月9日(金)⑤12月16日(金)(全5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=市内に在住する平成28年4月2日から平成30年4月1日生まれの幼児

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10日(木)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

はじめてのジュニアテニス教室(2)

テニスに興味を持つことから始め、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。

日にち=①10月17日(月)②10月24日(月)③10月31日(月)

④11月7日(月)⑤11月14日(月)⑥11月21日(月)

⑦11月28日(月)⑧12月5日(月)(全8回)

(予備日:12月12日(月)、12月19日(月)、12月26日(月)、令和5年1月9日(火))

時間=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4～6年生

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=9,600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=10月9日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

親子バドミントン教室 (2)

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。

日にち=①11月7日(月)②11月14日(月)③11月28日(月)
④12月5日(月)⑤12月12日(月)(全5回)

時間=午後7時30分～9時

場所=田辺中央体育館アリーナ

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生と保護者

定員=20組。多数の場合は抽選

費用=子ども1人につき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30日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

からだリメイクレッスン (4)

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を行い、体幹を鍛えて美しい姿勢に導きます。

日にち=①11月28日(月)②12月5日(月)③12月12日(月)
④12月19日(月)(全4回)

時間=午前10時～11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20歳以上の女性

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20日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

らくらく健康教室5期

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。

日にち=①12月1日(木)②12月8日(木)③令和5年1月12日(木)
④1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)

定員=20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23日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

こどもフットサル教室 (2)

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。

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

(予備日:12月10日(土)、12月17日(土)、12月24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

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28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

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。

日にち=①11月10日(木)②11月17日(木)③11月24日(木)
④12月1日(木)⑤12月8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1～3年生

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2日(水)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

ジュニアテニス教室 (4)

小学1～3年生のクラスと小学4～6年生のクラスを開催します。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。

日にち=①11月11日(金)②11月18日(金)③11月25日(金)
④12月2日(金)⑤12月9日(金)(全5回)

(予備日:12月16日(金)、12月23日(金)、令和5年1月6日(金))

時間=小学1～3年生のクラス:午後4時30分～5時30分、
小学4～6年生のクラス: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1～6年生

定員=各クラス15人。多数の場合は抽選

費用=6,000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3日(祝)

申込・問合せ先=田辺中央体育館



やさしいパワーヨガ(1)

寒くなる前に、簡単なヨガのポーズと呼吸で体をほぐし、体を温めて代謝を上げ、免疫力UPにつなげることができま

日にち=①11月11日(金)②11月18日(金)③11月25日(金)
(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=市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人(中学生を除く)

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

はじめてのナイターテニス教室(2)

初心者向けの基本的な技術を指導します。

日にち=①10月17日(月)②10月24日(月)③10月31日(月)
④11月7日(月)⑤11月14日(月)⑥11月21日(月)
⑦11月28日(月)⑧12月5日(月)(全8回)
(予備日:12月12日(月)、12月19日(月)、12月26日(月)、
令和5年1月9日(祝))

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、テニス初心者(中学生を除く)

定員=10人。多数の場合は抽選

費用=11,200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=10月9日(日)

申込・問合せ先=田辺中央体育館

アフタヌーンテニス教室 (初級・中級クラス)(4)

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、基本技術を向上させ、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。

日にち=①11月11日(金)②11月18日(金)③11月25日(金)
④12月2日(金)⑤12月9日(金)(全5回)
(予備日:12月16日(金)、12月23日(金)、令和5年1月6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)

定員=8人。多数の場合は抽選

費用=7,000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3日(祝)

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1日(火)②11月8日(火)③11月15日(火)
④11月22日(火)⑤11月29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、椅子とマットを使用します。

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=10月24日(月)

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

「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。

日にち=①11月24日(木)②12月15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)

定員=各日先着20人

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2日前

申込・問合せ先=田辺中央体育館

鍼灸師が教える「ボールで整体つぼ体操」 (午後クラス2)

日にち=①11月10日(木)②11月17日(木)③11月24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2日(水)

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」

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ます。また、ゲームを中心に行うことで技術力の向上を目指します。

日にち=①11月9日(水)②12月14日(水)
③令和5年1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)

定員=各日先着25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

アーチェリー教室

アーチェリーの基本を指導します。

日にち=11月12日(土)(予備日:11月20日(日))

時間=午後1時30分～3時

場所=同志社大学アーチェリー場

対象=市内に在住・通勤・通学する小学5年生以上の人

定員=15人

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生年月日⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名(⑦～⑨は未成年者のみ)を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月26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)



ナイターテニス教室(4)

初級者: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: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。

日にち=①11月11日(金)②11月18日(金)③11月25日(金)
④12月2日(金)⑤12月9日(金)(全5回)

(予備日:12月16日(金)、12月23日(金)、令和5年1月6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)

定員=15人。多数の場合は抽選

費用=7,000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3日(祝)

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」

簡単なパス練習の後、チームを作り試合を行います。

日にち=①10月17日(月)②11月14日(月)③12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)

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26日(水)②11月23日(祝)③12月7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=自己紹介後、チームを作りゲームを行う。

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



ハンドボール教室

ハンドボールの基本を指導します。

日にち=①11月20日(日)②11月27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体育館

対象=市内に在住・通学する小学1～6年生

定員=30人

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生年月日⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨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2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)



陸上教室

かけっこが苦手、もっと速く走りたい等、陸上の基本を指導します。

日にち=①11月13日(日)②11月20日(日)

(予備日:12月11日(日))

時間=午後2時～3時30分

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1～6年生

定員=40人

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生年月日⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名を書いてください(返信用は未記入)。

しめきり=10月26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

冬休み幼児・小学生短期水泳教室

こども

日にち=12月22日(木)～27日(水)(12月25日(日)を除く)

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28年4月2日～平成30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=①37人。②50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

卓球の日

日にち=①10月10日(木)②10月29日(土)③10月31日(月)

④11月14日(月)⑤11月21日(月)⑥11月26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

申込=不要

問合せ先=田辺中央体育館

スポーツに親しむ日

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。

日にち=①11月19日(土)②12月10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

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

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

日にち=トレーニングルーム日程表をご覧ください。
時間=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
定員=1日先着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

秋季地域スポーツ大会

日にち=11月20日(日)(草内地域は11月27日(日))

場所=大住・田辺・草内・普賢寺地域

問合せ先=社会体育協会

市民総体ボウリング競技

日時=11月13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

定員=先着72人

費用=2,000円(貸し靴代は自己負担)

申込方法=社会体育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31日(月)午後5時

申込・問合せ先=社会体育協会

市民総体秋山登山

日時=11月20日(日)午前6時近鉄新田辺集合

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13日(日)午後7時30分から)に参加できる人

定員=先着40人

費用=一般3,800円、山友会会員3,500円

申込方法=社会体育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11日(火)～11月6日(日)午後5時

申込・問合せ先=社会体育協会

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18日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
10月30日(日)	午前9時30～11時	午前10時30分～正午
11月 8日(火)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
11月20日(日)	午前9時30分～11時	午前10時30分～正午
11月25日(金)	午後7時～8時30分	午後8時～9時30分
12月 3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



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。1人40分

日にち=トレーニングルーム日程表をご覧ください。

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

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

第8回京田辺市バドミントン個人戦

日時=11月27日(日)午前9時から

場所=田辺中央体育館

対象=小学生以上で審判ができる人

内容=男女別ダブルス(各A・B・C級)、混合ダブルス(A・B級)、シニアダブルス(50歳以上。男女組合せ自由)

費用=1ペア3,000円

申込方法=電子メールで申し込んでください。

しめきり=11月9日(水)

申込・問合せ先=バドミントン協会

(メールアドレス: kyotanabebad@gmail.com)

水泳フォームを自分のスマホで撮影

自身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

日にち=①12月19日(月)②12月20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

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

ファミリーデイ

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。

日にち=12月17日(土)

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・通学する中学生以下の人と保護者
(小学4年生以上の人は、子どものみでの利用可)

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



市民総体剣道競技

日時=11月27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=社会体育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31日(月)午後5時

申込・問合せ先=社会体育協会

市民総体卓球競技団体戦

日時=12月4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=社会体育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24日(木)午後5時

申込・問合せ先=社会体育協会

公開登山

台高山脈北部の縦走路は展望がよく、標高の高い山々三山を縦走する義経伝説の不遇の名山です。

日時=10月16日(日)午前6時30分近鉄新田辺集合

場所=赤ゾレ山(1,300m、小女郎ヌケ)

申込方法=電話・電子メールで申し込んでください。

しめきり=10月7日(金)午後5時

申込・問合せ先=山友会・中田(☎090-8121-3692、
メールアドレス: shigeo262200@yahoo.co.jp)

クローバー祭スポーツフェスティバル

内容をリニューアルし、3年ぶりに開催します。大学生が講師となり、いろいろなスポーツを教えます。大学生とスポーツを通して、親睦・交流を深めませんか。

日にち=11月6日(日)

場所=同志社大学スポーツ施設

費用=無料

種 目	時 間	施 設 名	対 象
サッカー教室	午前10時～正午	サッカー場	幼児～中学生
陸上教室		陸上競技場	
ゴルフ教室		ゴルフ練習場	
バレーボール交流試合	午後1時～3時	デイヴィス記念体育館	中学生以上

※申込方法等、詳細は、同志社大学ホームページをご覧ください。

問合せ先=同志社大学スポーツ支援課(☎65-7417)

..... Culture

第61回史跡探訪

日時=11月26日(土)午前8時30分～午後2時30分
 集合場所=近鉄新田辺駅バス乗り場①
 内容=宇治田原町湯屋谷方面。「宗門交遊庵やんたん」に立ち寄ります。
 定員=30人
 費用=1,500円(彩りの茶汁セット、永谷宗門生家入場料)
 申込方法=電話で申し込んでください。
 しめきり=11月11日(金)正午
 申込・問合せ先=文化協会(火～土曜日の午前中)

令和4年度文化協会支部文化祭

文化協会の支部文化祭を次のとおり開催します。
 問合せ先=文化協会

支部名	開催予定日	場 所	内 容
一休ヶ丘	10月15日(土)・16日(日)	一休ヶ丘公民館	展示
田 辺	10月30日(日)	田辺公民館	
興 戸	10月29日(土)・30日(日)	興戸公民館	
江 津	11月4日(金) 予定	江津公民館	菊花展
高 木	10月16日(日)	高木公民館	秋まつり
山 本	10月9日(日)・10日(祝)	山本公民館	
東	11月13日(日) 予定	東公民館	
飯 岡	11月5日(土)・6日(日)	飯岡公民館横 (出荷場)	菊花展
花住坂	12月11日(日)	花住坂公民館	
健康ヶ丘	11月13日(日) 予定	健康ヶ丘公民館	

第20回中部住民センターせせらぎまつりを中止します

毎年11月に開催しています「せせらぎまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加される市民の皆様の健康・安全を最優先に考え、中止することになりました。児童の絵画展ほか、せせらぎ利用団体の作品展示は開催予定ですので、ぜひご覧ください。
 問合せ先=中部住民センター

第37回京田辺市民音楽祭 (第6回バンドフェスティバル) 出演者を募集

日時=令和5年1月29日(日)午後1時～4時
 集合場所=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+1人1,000円、学生1人500円
 申込方法=出演申込書を京田辺音楽連盟ホームページ(<https://kyotanabeonren.web.fc2.com>)からダウンロードし、FAXで申し込んでください。文化協会事務局に持参して申し込むこともできます。演奏曲目は、京田辺音楽連盟ホームページからダウンロードしたセットリストを11月26日(土)までに電子メールで提出してください。
 しめきり=10月29日(土)
 申込・問合せ先=京田辺音楽連盟・山際
 (☎090-3034-1558、FAX 68-0588)、文化協会



お知らせ

令和4年度第39回全国少年少女レスリング選手権大会結果(7/29～7/31)

小学3年男子28kg級
 優勝 大畑 慶悟
 (京たなべ・同志社スポーツクラブ同志社レスリング)
 小学3年男子24kg級
 3位 西川 颯
 (京たなべ・同志社スポーツクラブ同志社レスリング)

小学3年女子24kg級
 2位 西田 晴歩
 (京たなべ・同志社スポーツクラブ同志社レスリング)
 問合せ先=KDSC (京たなべ・同志社スポーツクラブ)



市民総体結果

問合せ先=社会体育協会

●バスケットボール競技(6/4)

優勝 サタデイズ
第2位 サンデイズ

●空手道競技(6/26)

【形競技】

小学1・2年生男女 優勝 水畑 喜雄(林派京都)
準優勝 安倉 百咲(山城松濤)
第3位 岡田 華(義心館)
田中 琉星(誠志館)

小学3年生男女 優勝 小白方起子(誠志館)
準優勝 久堀 陽輝(誠志館)
第3位 久堀 智輝(誠志館)
佐野 未来(オープン)

小学4年生男女 優勝 榎村 柚陽(オープン)
準優勝 餘語辰ノ佑(林派京都)
第3位 福盛大雅(魄技館)
巽 康介(林派京都)

小学5・6年生男女 優勝 松寄 善(興武館)
準優勝 久世 空音(興武館)
第3位 宮腰 泰地(興武館)
藤村 康生(興武館)

小学生有段男女 優勝 安岡 陽葵(興武館)
準優勝 田沼 美桜(山城松濤)

中学生男女 優勝 小楠あやめ(オープン)
準優勝 安岡 美空(興武館)
第3位 池永 晃崇(義心館)
森下 楓愛(魄技館)

高校生・成年男女 優勝 榎村 柚太(オープン)
準優勝 田邊 清照(林派京都)

【組手競技】

小学1・2年生男女 優勝 岡田 華(義心館)
準優勝 安倉 百咲(山城松濤)
第3位 河井咲恵子(誠志館)
甲斐 湊(義心館)

小学3年生男子 優勝 河井 信志(誠志館)
準優勝 久堀 陽輝(誠志館)
第3位 久堀 智輝(誠志館)
太田 悠貴(TTKC)

小学4年生男子 優勝 石黒 玄隆(誠志館)
準優勝 高木 丈瑠(山城松濤)
第3位 河本 悠誠(山城松濤)
甲斐雄治朗(義心館)

小学3・4年生女子 優勝 岡田 杏(義心館)
準優勝 黒田 菜帆(TTKC)

小学5年生男子 優勝 関路 隆太(TTKC)
準優勝 安倉 大智(山城松濤)
第3位 石黒慶次朗(誠志館)

小学6年生男子 優勝 松寄 善(興武館)
準優勝 三木 慧汰(誠志館)
第3位 岡田 天(義心館)
永田 伊織(TTKC)

小学6年生女子 優勝 糸田 帆里(誠志館)

中学生男子 優勝 田沼 直人(山城松濤)
準優勝 塩見 一志(TTKC)
第3位 島田 崇汰(山城松濤)
池永 晃崇(義心館)

中学生女子 優勝 上坂 楓(誠志館)
準優勝 森下 楓愛(魄技館)
第3位 須田 恵理(山城松濤)
島田 実優(山城松濤)

高校生・成年男子 優勝 田邊 清照(林派京都)

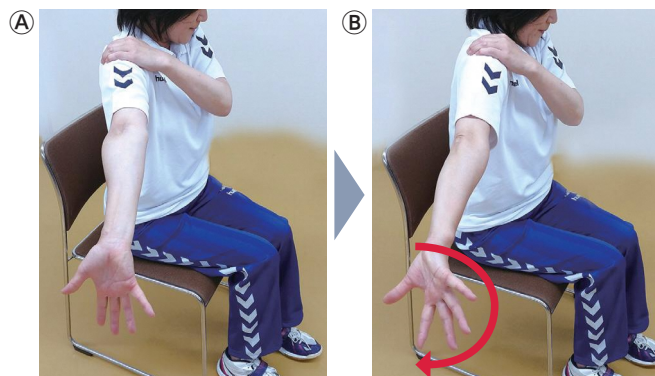
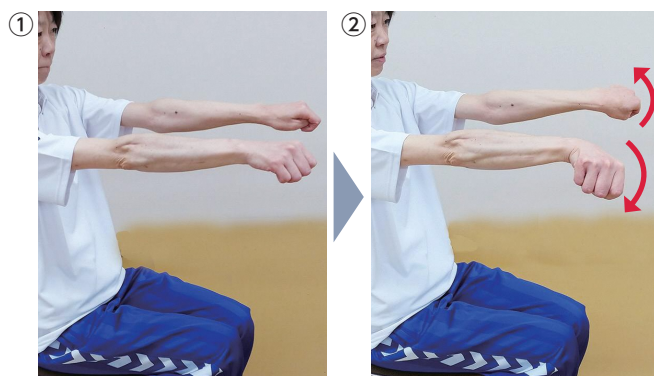
すきま時間でストレッチ ～スポーツ推進委員より～

問合せ先=文化・スポーツ振興課

椅子に座ったままで行える簡単なストレッチを紹介します。

- ①両腕を前方に水平に伸ばし、親指を手の平の中に入れて握ります。
- ②腕はそのまま、こぶしだけを外側にゆっくり開いて10数えたら戻します。この動作を5～10回繰り返します。腕の内側の筋肉が伸ばされるのを感じましょう。

- ③右腕を手の平を上に向けて横に伸ばし、左手で右肩を軽く押さえます。
- ④手の平をゆっくりぐるんと前方向に回転させます。回せる限界までねじったらゆっくりと戻します。この動作を10回程度繰り返し、反対の腕も同様に行います。腕の気持ち良いねじれを感じてください。



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1日(火)～17日(木)(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19日(土)に抽選を行います。
受講料納入期間		受講決定者は、11月22日(火)～29日(火)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	☎62-2552 FAX 62-2519	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 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 FAX 63-2855	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。