

## 会長挨拶

本協会は、市民の一人ひとりが健康に意識を持ち、運動を通して体力の増進と相互の親睦を深めることを目的に「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも」身近にスポーツ・レクレーション活動に親しみ、年代に応じたスポーツ活動を推進し健康で豊かな人生を築き、生きがいと喜びを高めることを目標に各種事業を行ってまいります。

NPO法人京田辺市社会体育協会 会長 柳田 正廣



## 4月30日(日) 第32回京田辺市民総合体育大会 総合開会式 開催!

各大会参加選手および役員の皆さん約550名が元気いっぱいに行進しました。総合開会式終了後にカローリング競技が行われ19競技24種別の大会が来年2月まで開催されます。



## 優秀な成績をおさめられた団体を表彰

### 京田辺市ゴルフ協会

第39回京都府民総合体育大会  
ゴルフ競技 **優勝**

第39回京都府民総合体育大会  
マスターズ大会ゴルフ競技 **優勝**

### 京田辺市グラウンド・ゴルフクラブ

第39回京都府民総合体育大会  
グラウンド・ゴルフ競技 **4位**

### 京田辺市バレーボール連盟

第39回京都府民総合体育大会  
バレーボール競技男子の部 **7位**

### 京田辺市バスケットボール部

第39回京都府民総合体育大会  
バスケットボール競技女子の部 **5位**

京都府民総合体育大会  
バスケットボール競技女子3年連続入賞

## 体育協会功労者に感謝状贈呈

### 功労者

ゴルフ協会 **星山 和男** 様  
グラウンド・ゴルフクラブ **森本 智明** 様  
京たなべカローリングクラブ **山川 達治郎** 様  
卓球連盟 **藤井 良雄** 様

### 功労団体

山崎区 **山崎ペタンク同好会** 様

### 優秀選手

空手道連盟 **中農 瑞希** 様

☆今後もスポーツの推進のためにご尽力をお願いいたします。

## 第3回 京田辺市スポーツ写真コンテストについて

市体育協会では、今年度も市民のスポーツに対する関心を深め、スポーツ写真を通じた地域の交流と、まちづくりに寄与する目的でスポーツ写真コンテストを開催します。

京田辺市におけるスポーツに関する写真を募集しますので、たくさんのご応募をお待ちしています。



応募に関する詳細は市体育協会までお問い合わせください。  
応募締め切り:  
平成30年1月12日(金)まで(必着)

## 体育協会に新しい団体が加盟!!

4月より「総合型地域スポーツ団体」ユニバーサルスポーツクラブが加盟しました。学校のクラブには入りづらいな～、とかスポーツは少し苦手だな～とか思う人でも体を動かしたい!と思ったらぜひどうぞ!いろんなスポーツを通じて、夢を追いかけるクラブです。(障がいのある人も、ない人も、だれでも参加できます)

**問合せ先** 一般社団法人Reve ユニバーサルスポーツクラブ 代表 小笠原 雅規 ☎0774-27-2512

## 8月～10月に行われるスポーツ

### 総体

### テニス競技団体戦の部

日 時 8月27日(日) 9:30～  
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  
参加費 1チーム 5,000円  
申込締切 7月27日(木)17:00まで



### 総体

### ボウリング競技

日 時 8月27日(日) 9:30～  
場 所 ステーションボウル新田辺  
種 目 3人チーム戦(個人申込も可能)  
対 象 市内に在住・通勤(アルバイト不可)・通学する小学生以上の人  
参加費 個人申込の場合1人1,500円・  
チーム申込の場合4,500円(貸し靴代込み)  
申込締切 8月8日(火)17:00まで

## 8月～10月に行われるスポーツ

### 総体 歩こう会

**日時** 9月24日(日) 9:00 祝園駅集合  
**場所** 山背古道一大塚古墳一木津駅  
**対象** ①市内に在住・通勤・通学する人  
 ②小学生(5年生以上で保護者同伴のこと)以上  
**参加費** 1人300円(小学生は無料)  
**申込締切** 9月9日(土)17:00まで

### 総体 ソフトバレーボール競技

**日時** 10月1日(日) 9:00～  
**場所** 田辺中央体育館  
**対象** 市内に在住・通勤・通学する人で中学生以上の人  
**参加費** ソフトバレーボール連盟登録クラブは1チーム1,500円  
 その他は1チーム2,500円(当日受付時徴収)  
**申込締切** 9月4日(月)17:00まで

※総体がついているのは、第32回京田辺市民総合体育大会の競技です。  
 ※要項および所定の申込用紙は、ホームページ  
 (<http://www.kyotanabe-taikyo.jp/>)よりダウンロードできます。

### 総体 秋山登山

**日時** 10月21日(土)～22日(日) 6:15 近鉄新田辺駅西口バスターミナル集合  
**場所** 大山・蒜山(中蒜山と大山登頂)  
**対象** ①市内に在住・通勤・通学する人でおおむね18歳以上70歳程度の人  
 ②日頃からハイキングや登山を行い、脚力に自信のある人  
 ③トレーニング登山に1回以上参加  
**参加費** 一般:20,000円 山友会会員:19,000円(説明会時に徴収)  
**受付日** 7月15日(土)～8月25日(金)17:00厳守  
**説明会** 9月3日(日)19時から田辺中央体育館(必ず出席すること)  
**トレーニング登山** 第1回:9月10日(日) 第2回:9月24日(日)  
 第3回:10月1日(日)・説明会にて詳細発表

### 総体 バレーボール競技女子の部

**日時** 10月29日(日) 9:00～ **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  
 およびバレーボール連盟登録者(但し、中高生3人以内)  
**参加費** 全員が連盟登録チーム 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)1チーム3,000円  
**申込締切** 9月29日(金)17:00まで  
**抽選会** 10月16日(月)20:00から田辺中央体育館

<b>公開登山 高島トレイル</b>	乗鞍岳(865.2m) 芦原岳(840m)	<b>装 備</b> 日帰り装備(弁当、水筒、雨具、ヘッドランプ他)
<b>期 日</b> 7月9日(日)		<b>申 込</b> 京都田辺山友会 平尾まで 携帯 090-9861-6834 Eメール mb72ew23ml@kcn.jp
<b>集合場所</b> JR京都駅 湖西線(3番線)階段下 近鉄新田辺駅(6:19発)～京都駅(6:52着)～JR湖西線(7:00発、近江今津行) ～マキノ駅(8:21着)～湖国バス(8:43発)～国境スキー場(9:03着) ※費用(近鉄400円、JR1,140円、バス220円/計1,760円)×2=3,520円		<b>申込締切</b> 7月3日(月) 20時まで 申込が15人以上になった場合は、貸切バスも検討します。前日17時の天気予報で降水確率50%以上の場合は中止します。中止の場合は連絡します。
<b>行 程</b> マキノ駅→(湖国バス)→国境バス停・愛発越→乗鞍岳→ 芦原岳→猿ヶ馬場→黒河峠→白谷バス停(16:50発予定)→ (湖国バス)→マキノ駅 (距離約14km、歩行時間約7時間)		

## 平成29年度 春季地域スポーツ大会 6月18日・25日(日)に開催

地域名	大住支部	田辺支部	草内支部	三山木支部	普賢寺支部
日付	6月25日	6月18日	6月25日	6月18日	6月18日
時間	午前9時～	午前9時～	午前9時～	午後1時～	午後1時～
場所	大住中学校	田辺中央体育館	草内小学校他	三山木小学校	普賢寺小学校
競技種目	バケツでポン	玉入れ	カローリング	大縄跳び	玉入れ
	ボール送りリレー	綱引き	ディスクン	ペタンク	大縄跳び
	玉入れ	スポーツチャレンジ	玉入れ	ソフトバレー	綱引き
	パン食い競走	大玉ころがし	ドッジビー	フリースロー	
参加対象	大住地域住民	田辺地域住民	草内地域住民	三山木地域住民	普賢寺地域住民

### 役員名簿

役職名	氏名	地区
理事	会 長	柳田正廣 飯岡
	副 会 長	井上晃志 東
		中山勝弘 興戸
		味田憲一 東
	理 事 長	中西哲夫 天王
	副 理 事 長	井上重英 松井
		久保典彦 薪
		迫田英昭 草内
		立石泰之 草内
		石橋伸一 大住
		松森麻里 松井
		岡嶋一晃 草内
	理 事	堀井孝美 河原
		北條和仁 草内
中川裕子 田辺		
眞鍋博紀 京都市		
監 事	重村修司 大住	

### 加盟スポーツ団体連絡先名簿

番号	スポーツ団体名	役職	代表者名	電話番号
1	軟式野球連盟	理事長	河村眞司	62-8175
2	テニス協会	理事長	藤井浩三	62-3570
3	ソフトボール部	部長	太田勝浩	65-5549
4	バレーボール連盟	理事長	菅野真佐美	51-6364
5	バドミントン協会	理事長	佐々木泰彦	080-5633-3939
6	卓球連盟	理事長	山下 隆	64-3714
7	ソフトテニスクラブ	部長	村山孝二	090-4907-0863
8	京都田辺山友会	会長	佐坂茂美	62-6963
9	剣道部	副部長	中矢徹司	65-1266
10	空手道連盟	会長	安東浩介	62-6246
11	走ろう会	会長	石橋伸一	62-7170
12	スポーツ少年団	本部長	味田憲一	63-0781
13	バスケットボール部	部長	田原智生	090-3263-4152
14	ソフトバレーボール連盟	理事長	松村博司	62-1204
15	ボウリング連盟	会長	川上文男	63-1041
16	グラウンド・ゴルフクラブ	会長	武田忠行	62-7262
17	フットサルクラブ	部長	重村修司	090-8935-5005
18	ゴルフ協会	会長	藤林秀基	63-0606
19	歩こう会	会長	星島孝生	63-1285
20	カローリングクラブ	会長	山川達治郎	62-7682

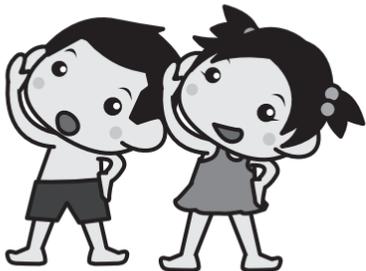
## 田辺公園プール教室のお知らせ

### ベビースイミング教室(火)

日時 9月12日～11月7日(9月26日を除く) 毎週火曜日 全8回  
11:30～12:20

### ベビースイミング教室(金)

日時 9月15日～11月10日(9月29日を除く) 毎週金曜日 全8回  
11:30～12:20  
対象 市内在住のベビー(6ヶ月～3歳)と保護者  
定員 各20組 費用 5,150円



### 4歳児水慣れ教室

日時 9月15日～11月10日(9月29日を除く) 毎週金曜日 全8回  
15:20～16:20  
対象 市内在住・通学の平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの幼児  
定員 20人 費用 5,150円(別途指定キャップ代510円)

### 幼児水泳教室(月)

日時 前期 9月11日～10月23日(9月25日、10月9日を除く)  
毎週月曜日  
後期 10月30日～11月27日 毎週月曜日  
各全5回 15:20～16:20

### 幼児水泳教室(火)

日時 前期 9月12日～10月17日(9月26日を除く) 毎週火曜日  
後期 10月24日～11月21日 毎週火曜日  
各全5回 15:20～16:20

### 幼児水泳教室(木)

日時 前期 9月14日～10月19日(9月28日を除く) 毎週木曜日  
後期 10月26日～11月23日 毎週木曜日  
各全5回 15:20～16:20  
対象 市内在住の平成23年4月2日～平成25年4月1日生まれの幼児  
定員 各40人  
費用 3,200円(別途指定キャップ代510円)

### 小学生水泳教室(月)

日時 前期 9月11日～10月23日(9月25日、10月9日を除く)  
毎週月曜日  
後期 10月30日～11月27日 毎週月曜日  
各全5回 16:30～17:30

### 小学生水泳教室(火)

日時 前期 9月12日～10月17日(9月26日を除く) 毎週火曜日  
後期 10月24日～11月21日 毎週火曜日  
各全5回 16:30～17:30

### 小学生水泳教室(木)

日時 前期 9月14日～10月19日(9月28日を除く) 毎週木曜日  
後期 10月26日～11月23日 毎週木曜日  
各全5回 16:30～17:30

### 小学生水泳教室(土)

日時 前期 9月16日～10月21日(9月30日を除く) 毎週土曜日  
後期 10月28日～11月25日 毎週土曜日  
各全5回 12:20～13:20  
対象 市内在住・通学の小学生 定員 各55人  
費用 3,200円(別途指定キャップ代510円)

### 障がい児水泳教室

日時 9月16日～11月11日(9月30日を除く)  
毎週土曜日 全8回 11:10～12:10  
対象 市内在住・通学者で障がいのある幼児(年中以上)  
児童、生徒  
定員 10人  
費用 無料(別途指定キャップ代510円)

### 簡単ウェーブストレッチ教室

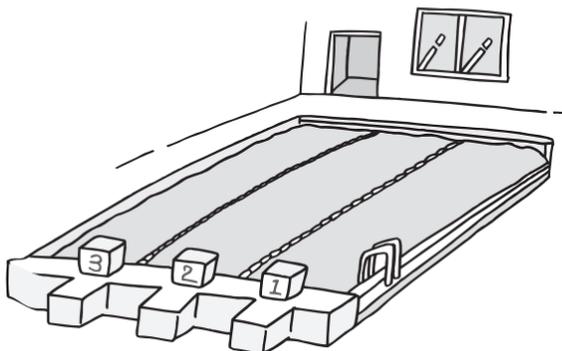
日時 9月12日～11月7日(9月26日を除く) 毎週火曜日  
全8回 13:30～14:00  
内容 2階観覧室で、ウェーブリングを使ったストレッチ・体操。  
プールには入りません。  
対象 市内在住・通勤・通学者で18歳以上の人  
定員 15人  
費用 2,600円

### ウェーブストレッチ教室

日時 9月11日～11月13日(9月25日、10月9日を除く)  
毎週月曜日 全8回 10:00～11:00  
内容 2階観覧室で、ウェーブリングを使ったストレッチ・  
体操。プールには入りません。  
対象 市内在住・通勤・通学者で18歳以上の人  
定員 15人  
費用 5,150円

### スイミング&水中ウォーキング教室

日時 9月15日～11月10日(9月29日を除く)  
毎週金曜日 全8回 13:40～14:40  
内容 初級者向け水泳とウォーキングの基本を学ぶ教室  
対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人  
(中学生を除く)  
定員 30人  
費用 5,150円



### 成人水泳教室(火)

日時 9月12日～11月7日(9月26日を除く)  
毎週火曜日 全8回 13:00～14:00

### 成人水泳教室(土)

日時 9月16日～11月11日(9月30日を除く)  
毎週土曜日 全8回 19:00～20:00  
対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人  
(中学生を除く)  
定員 各30人  
費用 5,150円

### ダンベルアクアビクス教室(月)

日時 9月11日～11月13日(9月25日、10月9日を除く)  
毎週月曜日 全8回 11:30～12:00

### ダンベルアクアビクス教室(木)

日時 9月14日～11月9日(9月28日を除く)  
毎週木曜日 全8回 19:00～19:30  
対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人  
(中学生を除く)  
定員 (月)15人 (木)20人  
費用 2,600円

### アクアビクス教室

日時 9月14日～11月9日(9月28日を除く)  
毎週木曜日 全8回 10:30～11:20  
対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人  
(中学生を除く)  
定員 20人  
費用 5,150円

### のびのびフィットネス教室

日時 9月15日～11月10日(9月29日を除く)  
毎週金曜日 全8回 10:00～10:45  
対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人  
(中学生を除く)  
定員 15人  
費用 3,500円

### 水中健康ウォーキング教室

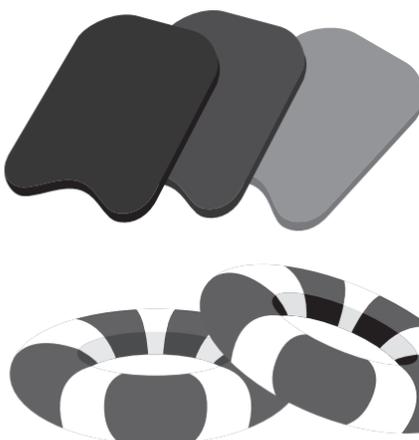
日時 9月15日～11月10日(9月29日を除く)  
毎週金曜日 全8回 11:00～11:20  
対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人  
(中学生を除く)  
定員 20人  
費用 2,600円

### 水中ウォーキング教室

日時 9月14日～11月9日(9月28日を除く)  
毎週木曜日 全8回 11:30～12:30  
対象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の人  
(中学生を除く)  
定員 20人  
費用 5,150円

### 障がい者水泳教室

日時 9月11日～11月13日(9月25日、10月9日を除く)  
毎週月曜日 全8回 14:00～15:00  
対象 市内在住・通勤・通学者で身体障害者手帳・  
療育手帳・精神障害者保健福祉手帳保持者  
定員 15人  
費用 無料(別途指定キャップ代510円)



### 教室の申込方法

※前期と後期等の重複申込はできません。ただし、申込受付期間後定員に満たない教室については、重複して申込をすることができます。

#### 郵送の場合

往復はがきの往信用の裏に「受講希望教室名」(幼児、小学生の場合は前期か後期かも記入。)、郵便番号・住所・氏名(ふりがな){ベビーは生年月日・保護者の氏名}・年齢・性別・電話番号・(幼児・小学生は生年月日・泳力(顔つげができない・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))を記入。返信用の宛名欄には受講希望者の郵便番号・住所・氏名を書いて郵送してください。(裏面は白紙。)

〒610-0331 京田辺市田辺丸山8番地 田辺公園プール宛にお申し込みください。

#### 来所の場合(休所日を除く)

郵便番号・住所・氏名を書いたはがきを持参し、申込用紙に記入し、申し込んでください。

#### 申込フォームの場合

田辺公園プールのホームページから「田辺公園プールお知らせ」の申込フォームより、申込フォーマットに必要項目を入力してください。入力後、送信ボタンを押してください。

申込受付期間 7月1日(土)～7月31日(月) <必着>

受講決定方法 申込多数の場合は8月3日(木)に抽選(午前11時～)により決定いたします。

受講料納入期間 受講料納入期間 受講決定者は、8月28日(月)～9月4日(月)の間に、田辺公園プールで受講料を納入してください。なお、期間内に納入されない人は、受講資格が取消しになります。

※来所はプール利用時間にお越しください。

# 屋外(流水)プール開始 7/1(土)~8/31(木)

◎屋内(25mプール、サブプール)

**時間** 午前・午後の部 9:00~16:30  
 夜間の部 17:30~21:30(日曜日を除く)  
 <休所日 7月5日(水)・7月12日(水)・8月23日(水)>  
**料金** 入場券 大人 300円 小人 100円  
 回数券(11回分) 大人3,000円 小人1,000円  
 ※京田辺市在住・通勤・通学以外の利用者は上記金額が倍額となります。

◎屋外(流水プール、幼児用プール)

(夜間の部は利用できません)



家族で節電キャンペーン  
(クールスポット半額営業日)

夏期期間の7月1日~7月19日までの平日(休所日を除く)と7月26日、8月2日、9日、16日、30日の水曜日は午前・午後の部のみ半額料金となります。

## 夏休み幼児・小学生短期水泳教室

6日間の集中レッスンで水泳の力を伸ばしましょう!

**期間** 幼児教室 7月21日(金)~7月28日(金) 22日(土)・23日(日)を除く 6日間コース  
 小学生教室① 8月1日(火)~8月8日(火) 5日(土)・6日(日)を除く 6日間コース  
 小学生教室② 8月17日(木)~8月25日(金) 19日(土)・20日(日)・23日(水)を除く 6日間コース  
**時間** 12:30~13:30  
**対象** 幼児教室 平成23年4月2日~平成25年4月1日生まれの幼児  
 小学生教室 小学校1年生~小学校6年生  
**定員** 幼児教室 40名 小学生教室 各50名  
**参加費** 5,150円(キャップ代510円)  
**申込方法** 郵送、来所、申し込みフォーム、いずれかでお申し込みください。  
**申込受付期間** 6月15日(木)~6月27日(火)(6月21日(水)は除きます。)  
 ※申込方法、申込受付時間については水泳教室と同様です。  
**参加決定方法** 申込多数の場合は、抽選を6月29日(木)に行い、決定通知書を送付いたします。  
**参加料** 参加決定者は7月3日(月)~7月14日(金)に公園プールへ参加費を納入してください。  
**納入方法** ※来所はプール利用時間にお越しください。



## 第25回 京田辺市水泳記録会参加者募集



日ごろの練習の成果を発揮し、自己記録の更新にチャレンジしましょう

**開催日時** 9月3日(日) 9:30~  
**開催場所** 田辺公園プール 25m×6コース  
**対象** 25mを泳げる人  
**定員** 先着200名  
**参加費** 個人種目 1種目200円(種目数制限 3種目まで)  
 リレー種目 1チーム300円 アトラクション無料  
 【小・中学生は個人種目(3種目まで)・リレー種目とも無料】  
**種目** 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ、(25m・50m・100m)  
 個人メドレー(100m)、フリーリレー(100m・200m)  
 メドレーリレー(100m)、アトラクション、<40秒泳(25m)>

**区分** ①小学校1年生~小学校3年生の部 ②小学校4年生~小学校6年生の部  
 ③中学~高校生の部 ④18歳~29歳の部  
 ⑤30歳代の部 ⑥40歳代の部  
 ⑦50歳代の部 ⑧60歳代の部  
 ⑨70歳代の部 ⑩80歳以上の部  
**申込方法** 田辺公園プールに備え付けの申込用紙に参加費を添えて、公園プール受付で申し込んでください。  
**申込期間** 7月18日(火)~8月14日(月)  
 ※来所はプール利用時間にお越しください。  
**練習会** 参加申込者を対象に、9月2日(土)16:30~18:00にて、飛び込み等の練習会を実施しますので、ぜひご参加ください。

## 京田辺市野外活動センター

〒610-0343 京田辺市大住竜王谷9番地の1  
 ☎62-2816 ㊚62-2816 Eメール ryuoh@city.kyotanabe.lg.jp

## わくわく体験クラブ 参加者募集

**対象** 19歳以下で京田辺市在住又は通学・通園(所)されている、平成29年4月2日現在で満3歳以上の人  
 ただし、年少(3歳)以下の子どもは内容により参加不可とする場合があります。  
**申込方法** 申込期間内に野外活動センターへ電話でお申し込みいただくか申込記入内容を記入していただき、郵送・FAX・電子メールでも受け付けます。  
 その他、詳しくは上記までお問い合わせください。

★申込記入内容★

第○回わくわく体験クラブ参加希望  
 氏名(ふりがな)・性別  
 学年・年齢  
 保護者氏名(ふりがな) 続柄  
 郵便番号・住所  
 電話番号・FAX番号



## 平成29年度 わくわく体験クラブ実施計画(8月~10月)

月	日(曜)	時間	内容	定員	申込期間	参加費	3歳以下の参加
8月	5日(土) 6日(日)	9:30-11:30	テントに泊まりキャンプファイヤーや飯ごう炊さんを楽しもう	30人	7月10日(月)~7月17日(月)	1,500円	不可
	19日(土)	9:30-11:30	竹で水鉄砲をつくってうち合いをしよう!	40人	7月31日(月)~8月12日(土)	200円	可
	26日(土)	9:30-11:30	おしゃれなお魚の焼板プレートづくり	20人	8月7日(月)~8月19日(土)	300円	可
9月	10日(日)	9:30-11:30	虚空蔵(こくぞう) 谷川を探検!	30人	8月22日(火)~9月3日(日)	100円	不可
	16日(土)	9:30-12:00	草木染めのエコバックを作ろう	15人	8月28日(月)~9月9日(土)	500円	不可
10月	1日(日)	9:30-11:30	ハロウィーンジャックパンを作ろう	30人	9月12日(火)~9月24日(日)	400円	可
	7日(土)	18:00-20:00	お月見をしよう... 紙芝居や白玉ぜんざいもあるよ!	20人	9月18日(月)~9月30日(土)	300円	不可
	15日(日)	9:30-14:30	京田辺市を一望できる「万灯呂山(まんとうやま)」に登ろう!	20人	9月26日(火)~10月8日(日)	300円	不可
	29日(日)	9:30-11:30	芋掘り体験と焼き芋パーティ!(5月21日の参加者のみ)	50人	10月10日(火)~10月22日(日)	200円	不可

※参加対象は年少(3歳)以上19歳以下とし、内容によっては年少(3歳)以下のお子さんの参加をお断りする場合があります。(3歳以下の参加欄に不可と記載)

# 京田辺市スポーツ推進委員便り

## ロコモ予防運動(第5回)今回は膝痛対策になる体操をご紹介します。

参考文献:  
ロコモパンフレット2015年度版  
(ロコモチャレンジ!推進協議会)

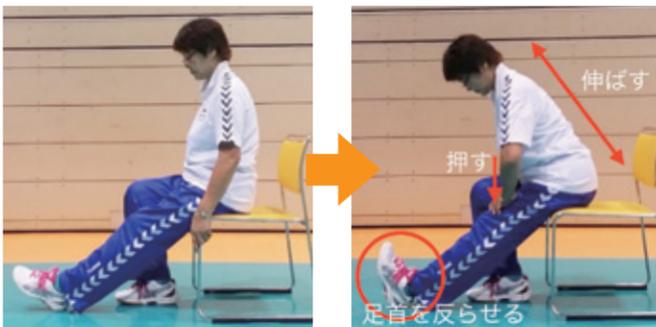
(※1)ロコモ:ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)の略称、運動器(※2)の障害のために移動機能(自分の足で歩いて移動できること)の低下をきたした状態を言います。  
(※2)運動器:骨・関節・筋肉・神経などの、身体を支えたり動かしたりする組織・器官の総称です。

### 膝痛体操

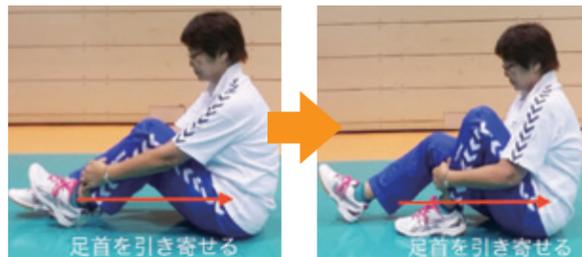
**膝を伸ばす** ・それぞれ15~30秒、1~3回を1セットとして、1日に1セット行いましょう。

**膝を曲げる**

椅子に浅く腰掛けます。膝の皿(膝蓋骨)の少し太もも寄りに手を添えて、痛くない範囲でゆっくり押し伸ばします。足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。入浴後など、身体が温まっている時に行くと効果的です。



足首に両手を添えて、足首をお尻の方へゆっくりと引き寄せ、膝を曲げます。痛みの出ない範囲で行いましょう。



・もっと詳しく知りたい方は、次のホームページを参照ください。<ロコモチャレンジ!>[https://locomo-joa.jp/check/locotre/waist\\_knee.html](https://locomo-joa.jp/check/locotre/waist_knee.html)

☆人生の最後まで自分の足で歩く! **健康寿命**を伸ばしましょう!  
☆まだ若いから関係無い? 若いうちからの**運動習慣**が大切です!

**お問合せ・送付先** 社会教育・スポーツ推進課 〒610-0393 京田辺市田辺80  
☎0774-64-1394 Eメール syakyo-sports@city.kyotanabe.lg.jp

京田辺市立北部住民センター 〒610-0343 京田辺市大住内山1-1  
☎63-7955 ☎63-7956

## 北部夏まつりを開催します

北部まつり実行委員会は、今年も北部夏まつりを開催します。夏の夕暮れのひとときに涼をもとめながらさわやかなバンド演奏に耳を傾け、みなさんで交流の輪を広げませんか?

**日時** 平成29年8月27日(日) 午後5時30分から予定

**場所** 大住中学校体育館

**内容** ◎大住シンフォニックバンド・KCB  
大住中学校吹奏楽部  
桃園ジュニアバンドの演奏

**主催** 北部まつり実行委員会

**問合せ先** 北部住民センター ☎63-7955



### 健康パスポート事業対象マークにお気づきになりましたか。

京田辺市では、市民のみなさん一人ひとりが健康で幸せに暮らしていただくために、「健康パスポート事業」を実施しています。

**内容** 各種検(健)診、健康づくりに関する事業・イベントへの参加や、自分で「健康目標」をたてて健康づくりに取り組みポイントを集めます。10ポイント以上集めて応募すると、抽選ですてきな健康グッズ等が当たります!さらに、応募者全員に次年度「一休さんウォークケア参加無料券」をプレゼント!

**対象者** 16歳以上の京田辺市民 **ポイント対象年度** 平成29年度 **応募期間** 平成29年4月1日~平成30年3月9日(当日消印有効)

※くわしくは、4月1日に配布したリーフレット「平成29年度 健康パスポート」をご覧ください。対象となる事業の詳細・実施時期等については、本誌又は広報等でご確認ください。市ホームページにも掲載されています。

**応募・問合せ先** 健康推進課(☎0774-64-1335)



### 各施設休館日・休所日 カレンダー

- 公…中央公民館
- 中…中部住民センター
- 図…中央図書館、  
図書館北部分室、  
図書館中部分室
- 野…野外活動センター
- 体…田辺中央体育館
- プ…田辺公園プール
- 北…北部住民センター

2017 8 August 平成29年8月						
ESUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11 山の日	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2017 7 July 平成29年7月						
ESUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 海の日	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2017 9 September 平成29年9月						
ESUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30

