

NPO法人京田辺市社会体育協会(田辺中央体育館内)

〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地
☎0774-29-9008 0774-62-1534 Eメール jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp

第30回京田辺市民総合体育大会成績

剣道競技

開催日 11月22日 参加者 85人 会場 桃園小学校体育館

小学1・2年生の部優勝	松崎次郎(田辺剣友会)	中学1・2年生男子段外の部優勝	中村隼也(鹿志館)
小学3年生男子の部優勝	野見山慧(鹿志館)	中学2・3年生男子有段の部優勝	進藤大明(田辺剣友会)
小学3年生女子の部優勝	竹林芙矩(鹿志館)	中学生女子の部優勝	泉尾仁美(田辺中学校)
小学4年生男子の部優勝	竹林知宏(鹿志館)	一般女子の部優勝	吉留沙緒里(田辺剣友会)
小学5・6年生の部優勝	柴田侑人(田辺剣友会)	一般男子の部優勝	児玉圭司(田辺剣友会)

卓球競技団体戦

開催日 12月6日 参加者 66チーム205人
会場 田辺中央体育館

男子1部優勝	アイスクライマーA(藤本・是恒・長光)
男子2部優勝	cloverE(田坂晋・田坂利・田坂太)
初級男子の部優勝	酔卓会(古賀・古賀・古賀・古賀)
女子1部優勝	cloverA(奥崎・三品・山本)
女子2部優勝	山吹倶楽部(原田・所・高地)

フットサル競技

開催日 2月7日 参加者 10チーム
会場 田辺中央体育館

優勝	セグンダ
準優勝	南八幡B

第38回京都府民総合体育大会 総合14位

	バスケットボール競技男子	8月29日	山城総合運動公園体育館
	ソフトボール競技男子	10月11日	丹波自然運動公園
優勝	卓球バレー	10月18日	京都市障害者教養・文化体育会館
	テニス競技	10月24、25日	丹波自然運動公園テニスコート
第4位	グラウンドゴルフ競技	10月25日	丹波自然運動公園
予選	ソフトバレーボール競技	10月25日	亀岡運動公園体育館
第5位	軟式野球競技	10月25、11月1日	山城総合運動公園野球場
	ゴルフ競技	10月30日	亀岡カントリー
第4位	バレーボール競技男子	10月31、11月1日	山城総合運動公園体育館
	バドミントン競技	11月8日	西山公園体育館
第4位	ゲートボール競技成年男子	11月8日	丹波自然運動公園
	ゲートボール競技成年女子	11月8日	丹波自然運動公園
第2位	バスケットボール競技女子	11月14、15日	与謝野町岩滝体育館
優勝	ボウリング競技	11月15日	しょうざんボウル
	卓球競技	11月22日	伏見港公園体育館
第5位	駅伝競技	2月14日	福知山市三段池公園体育館周辺

4月～7月に行われるスポーツ

市民総体	総合開会式
日時	5月8日(日) 9:30～
場所	田辺中央体育館

市民総体	軟式野球競技
日時	5月8日、15日、22日、29日、6月5日 8:30～
場所	田辺公園野球場・草内木津川運動公園
参加費	1チーム3,000円(抽選会当日徴収)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人
申込締切	4月13日(水) 17:00まで
抽選会	4月24日(日)18:00～ 田辺中央体育館第1会議室

市民総体	カローリング競技
日時	5月8日(日) 13:00～
場所	田辺中央体育館
参加費	1人1,000円・小中学生は1人500円(京たなベカローリングクラブ登録員は500円)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する人および京たなベカローリングクラブに加盟する人
申込締切	4月25日(月)17:00まで

市民総体	テニス競技個人戦
日時	5月15日、22日、6月5日(日) 9:30～
場所	田辺公園テニスコート
参加費	1ペア3,000円(但し、平成28年度京田辺市テニス協会個人登録者は1人1,200円)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人
申込締切	4月21日(木) 17:00まで

市民総体	ソフトボール競技
日時	5月15日、22日(日) 9:00～
場所	田辺木津川運動公園グラウンド
ソフトボール場	
参加費	1チーム1,000円(抽選会当日徴収)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人
申込締切	5月7日(土)<参加費は抽選会に持参のこと>
抽選会	5月7日(土)19:00～ 田辺中央体育館第2会議室

市民総体	バレーボール競技男子の部兼府民総体京田辺市予選会
日時	5月15日(日) 9:00～
場所	田辺中央体育館
参加費	全員が連盟登録チーム 1チーム2,000円(抽選会当日徴収) 未登録チーム(未登録者が1名でもいれば)1チーム3,000円(当日徴収)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人(但し、中高校生3名以内)およびバレーボール連盟に加盟する人
申込締切	5月6日(金) 17:00まで

市民総体	グラウンドゴルフ競技
日時	5月20日(金) 9:00～
場所	田辺公園野球場
参加費	市グラウンドゴルフクラブ協会登録者1人100円 市グラウンドゴルフクラブ協会未登録者1人300円
参加資格	市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人
申込締切	4月29日(金) 17:00まで

市民総体	府民総体ソフトバレーボール競技(京田辺市予選会)
日時	5月22日(日) 9:00～
場所	田辺中央体育館
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2,000円(当日受付時徴収)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する人で下記条件を満たすチーム ・成年の部:30歳代(男女3～4名)40歳以上(男女3～4名)の計6～8名のチーム ・壮年の部:40歳代(男女3～4名)50歳以上(男女3～4名)の計6～8名のチーム
申込締切	4月29日(金) 17:00まで

市民総体	卓球競技個人戦
日時	5月28日(土) 9:00～
場所	田辺中央体育館
参加費	1人500円
参加資格	市内に在住・通勤・通学する人および京田辺市卓球連盟に加盟する人
申込締切	5月16日(月) 17:00まで

市民総体	バドミントン競技
日時	5月29日(日) 9:00～
場所	田辺中央体育館
参加費	1チーム2,000円
参加資格	市内に在住・通勤・通学する小学生以上の人
申込締切	5月13日(金) 17:00まで

市民総体	バスケットボール競技
日時	6月4日、11日、18日、25日(土) 19:00～
場所	田辺中学校体育館
種目	男子の部・女子の部・中学生の部
参加費	1チーム 2,000円(試合当日徴収)
参加資格	代表者及びチームの過半数が市内に在住・通勤・通学する高校生以上の人
申込締切	5月31日(火) 17:00まで

市民総体	ソフトテニス競技
日時	6月12日(日) 9:00～
場所	田辺公園テニスコート
参加費	中学生1人300円 一般1人500円(大会当日徴収)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する中学2年生以上の人
申込締切	6月2日(木) 17:00まで

市民総体	府民総体グラウンドゴルフ競技(京田辺市予選会)
日時	一次予選 6月17日(金)・26日(日) 7月8日(金)・24日(日) 8月5日(金)・28日(日) 二次予選 9月4日(日) 8:30～
場所	多目的運動広場
参加費	市グラウンドゴルフクラブ協会登録者1人100円 市グラウンドゴルフクラブ協会未登録者1人300円
参加資格	市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人
申込締切	5月13日(金) 17:00まで

市民総体	空手道競技
日時	7月18日(月) 9:30～
場所	田辺中央体育館
参加費	1人1種目 市体協空手道連盟所属部員2,000円 未所属者は3,000円(大会当日徴収)
参加資格	市内に在住・通勤・通学する5才以上の経験者
申込締切	6月10日(金) 17:00まで



※市民総体がついているのは、第31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。

第1回京田辺市スポーツ写真コンテスト入賞作品について

選定委員会にて入選作品が決まりましたので、お知らせいたします。

1月15日をもって応募を締め切りましたところ、初めての開催にもかかわらず27点の作品の応募をいただきました!

たくさんのご応募本当にありがとうございました。

最優秀賞	題名 青空に向かって	山田 博史様	努力賞	題名 元気で仲よく	柳瀬 正明様
優秀賞	題名 メン!!アリ(市民剣道大会一般女子の部)	片岡 泰博様	努力賞	題名 渾身	榊 孝次様
佳作	題名 さあ～、あの感動を初体験	矢野 剛志様	努力賞	題名 市老連・健やかウォーク	総山 信雄様
佳作	題名 綱引き	柴家 碧様			

なお、入賞作品については田辺中央体育館に展示しておりますので、お近くにお越しの際にはぜひご覧ください。(展示期間:4月25日(月)～)

田辺中央体育館

〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地
☎0774-62-1501 ㊚0774-62-1534 Eメール gym@kyotanabe.jp

トレーニング使用者講習会

トレーニングマシンを正しく使い効率の良いトレーニングを行うため、講習会を開催し、使い方やトレーニング方法等を知得する。

日 時 4月25日(月) 1部 19:00～20:30、2部 20:00～21:30
5月6日(金) 1部 19:00～20:30、2部 20:00～21:30
5月15日(日) 1部 9:30～11:00、2部 10:30～12:00
5月24日(火) 1部 19:00～20:30、2部 20:00～21:30
6月3日(金) 1部 19:00～20:30、2部 20:00～21:30
6月19日(日) 1部 9:30～11:00、2部 10:30～12:00
1日2回開催(入れ替え制)

場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム

対 象 市内在住、通勤、通学(15歳以上中学生除く)

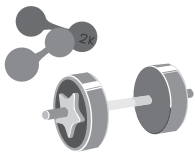
定 員 各部先着15名 **参加費** 1人 1,000円

申込方法 郵送の場合 往復はがきの往信用に「トレーニング講習会希望」と住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・受講希望日及び時間・勤務先又は学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所・氏名を記入して7日前までに送付。
来館の場合 備え付けの申込用紙に記入し、申し込みしてください。

Eメールの場合 タイトルに「トレーニング講習会希望」と本文に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・受講希望日及び時間・勤務先又は学校名(市外在住者のみ)を、記入して体育館に送付。メール申し込み後返信メールのない時は電話にてお問い合わせください。

申込締切 各講習会開催日の前日までに申し込み

備 考 4月からトレーニング講習会が月6回開催となります。



体成分測定(トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

健康
2₊

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様々な情報が得られ、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る。

日 時 毎月8回(※詳しい日程は田辺中央体育館までお問い合わせください。)
各日程 ①9:00～9:30・10:30～11:00 ②10:00～10:30・11:30～12:00
③18:00～18:30・19:30～20:00

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お持ちの方 **定 員** 6名(1人10分)

参加費 1人 500円(トレーニング使用料300円は別途必要です。)

申込方法 電話又は来館し申し込み **申込締切** 定員に達し次第受付を終了します。

フィットネスカウンセリング

健康
2₊

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、ニーズに合った効率的なトレーニングメニューを提供する。

日 時 毎月 計6回(※詳しい日程は田辺中央体育館までお問い合わせください。)
各日程 ①10:00～10:40・10:40～11:20・11:20～12:00
②16:00～16:40・16:40～17:20・17:20～18:00
③18:00～18:40・18:40～19:20・19:20～20:00

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お持ちの方

定 員 3名(1人40分)

参加費 1回1,000円(トレーニング使用料300円は別途必要)

申込方法 電話又は来館し申し込み **申込締切** 定員に達し次第受付を終了します。

スポーツ教室

ジュニアテニス教室(初級クラスI)

日 時 6月10日、17日、24日、7月1日、8日 全5回 各金曜日(予備日:7月15日22日29日)
①16:30～17:30(小学1年生～小学2年生まで) ②17:35～18:50(小学3年生～小学6年生まで)
場 所 防賀川公園テニスコート
対 象 ①市内在住の小学1年生～小学2年生 ②市内在住の小学3年生～小学6年生
内 容 テニスの楽しさを体験しながら心身ともに成長するためのクラス。
定 員 各クラス15人(申し込み多数の場合は抽選) **参加費** 6,000円 **申込締切** 5月27日(金)

親子テニス教室

健康
2₊

日 時 5月20日、27日、6月3日、17日、24日、7月1日 全6回 各金曜日 16:45～17:45
場 所 田辺中央体育館 アリーナ
対 象 市内在住平成18年4月2日～平成24年4月1日生まれの子とその保護者
内 容 子どもたちが、小さなコート・ラケット・柔らかいボールを使い楽しくテニスを始めるために、国際テニス連盟が推奨するプログラムによるレッスンを行う。教室終了後はサークルに入って活動を続けることができます。
定 員 20組(申し込み多数の場合は抽選) **参加費** 3,500円(子ども1人につき) **申込締切** 5月6日(金)

ナイターテニス教室I

健康
2₊

日 時 6月10日、17日、24日、7月1日、8日 全5回 各金曜日
19:30～21:00 雨天順延(予備日7月15日、22日、29日)
場 所 防賀川テニスコート **対 象** 市内在住、通勤、通学の15歳以上(中学生を除く)
内 容 初級者:簡単なダブルスのゲームが行える程度のテニスの初歩的な実技講習
中級者:基本技術の向上を図り、基本戦術から応用戦術とより実践的なゲーム展開を行う。
定 員 15人(申し込み多数の場合は抽選) **参加費** 7,000円 **申込締切** 5月27日(金)

ジュニアバレーボール教室

日 時 6月3日、17日、24日、7月1日、8日 各金曜日 17:45～18:45
場 所 田辺中央体育館 アリーナ
対 象 市内在住の小学3年生～小学6年生
内 容 初心者・初級者を対象に、基礎的な運動(走る、飛ぶ)や動作(ボール投げ、キャッチ)から行い、バレーボールのパスやサーブを中心に実施し最後は試合形式を行うことを目標とする。教室終了後はサークルに入って活動を続けることができます。
定 員 20人(申し込み多数の場合は抽選) **参加費** 2,500円 **申込締切** 5月27日(金)

身障者スポーツ教室I

健康
2₊

日 時 5月9日、7月4日、9月5日、11月7日、平成29年1月16日、3月6日
全6回 各月曜日 14:00～15:30
場 所 田辺中央体育館アリーナ・第1会議室 **定 員** 1クラス20人
対 象 市内在住・通勤・通学者で療育手帳保持者 **参加費** 無料
内 容 軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど **申込締切** 4月25日(月)

ナイトヨガ教室(前期)

健康
2₊

日 時 6月6日、13日、20日、27日、7月4日 全5回 各月曜日 19:30～20:30
場 所 田辺中央体育館 第一会議室 **対 象** 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の方(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る。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るエクササイズ。
定 員 20人(申し込み多数の場合は抽選) **参加費** 3,000円 **申込締切** 5月23日(月)

らくらく健康教室

健康
2₊

日 時 1クール 4月7日、21日、5月12日、26日 2クール 6月2日、16日、7月7日、21日
各クール4回 各木曜日 11:00～12:00
場 所 田辺中央体育館 第一会議室 **対 象** 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の方(中学生を除く)
内 容 生涯健康な身体作りを主な目的とし、普段から運動をしていない方でも様々なストレッチや体操を取り入れることで、運動を気軽に実施することが出来る内容。
定 員 1クール 20人(申込多数の場合は抽選) **参加費** 1クール 1人3,000円(途中参加の場合1回800円)
申込締切 各クール初回日の10日前までに田辺中央体育館へ往復ハガキまたはメールで申し込むかハガキを持参の上直接来館し申し込み。

個人参加フットサル「個サル」

健康
2₊

日 時 5月11日、6月8日、7月13日の各第2水曜日 19:30～21:30
場 所 田辺中央体育館 アリーナ **対 象** 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の方(中学生を除く)
内 容 個人で気軽にフットサルに参加でき、いつもと違ったメンバーでプレーすることで応用力が身につき、又フットサルを通じて多くの人とのコミュニケーションが図れる場となり、ゲームを中心に行う事で技術力の向上をめざす。
定 員 各先着20名(開催人数に達し次第締め切り) **参加費** 1回 1人1,000円
申込締切 開催日2日前までに田辺中央体育館へメール(gym@kyotanabe.jp)、又は直接来館し申し込み。

女性フラダンス教室(昼クラス)

健康
2₊

日 時 6月1日、8日、22日、29日、7月6日 全5回 各水曜日 10:30～12:00
場 所 田辺中央体育館 第1会議室
対 象 市内在住、通勤、通学の15歳以上の女性の方(中学生を除く)
内 容 年齢を問わず幅広く楽しんでいただける教室。ゆったりと動くことでリラックス効果もあり、心身ともにリフレッシュできる内容。
教室終了後はサークルに入って活動を続けることができます。
定 員 20人(申し込み多数の場合は抽選) **参加費** 3,000円 **申込締切** 5月18日(水)

身障者スポーツ教室II

健康
2₊

日 時 5月12日、19日、6月2日、16日、30日 全5回 各木曜日 13:30～15:30
場 所 田辺中央体育館アリーナ、第一会議室
対 象 市内在住、通勤、通学の身体に障がいのある人(療育者を除く)
内 容 軽体操・ストレッチ・ニュースポーツなど **定 員** 20人 **参加費** 無料 **申込締切** 4月28日(木)

申し込み方法

往 復 は が き … 往復はがきの往信用に、受講希望教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所・氏名を記入のうえ田辺中央体育館に郵送してください。

Eメールの場合 … 受講希望教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を書いて送信してください。
※メールでお申し込みの方は、申し込み後7日以内にメールで受け付けの連絡をいたします。
ご連絡のない場合はお手数ですが電話にて問い合わせてください。

来 館 の 場 合 … 郵便番号・住所・氏名を書いたはがきを持参し、申し込んでください。

備 考

屋内施設の参加費は各教室開催の一回目に徴収します。屋外施設の参加費は各教室1回目までに来館しお支払いください。(いったん納入された受講料の返金は致しませんので、あらかじめご了承ください。)受講希望者が少数の場合、教室の開催を中止させていただきます。

申込・問い合わせは、田辺中央体育館
〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地
☎0774-62-1501 ㊚0774-62-1534 E-メール:gym@kyotanabe.jp

田辺公園プール教室のお知らせ

ベビースイミング火曜日教室

日 時 5月10日～6月28日 毎週火曜日 全8回
11:30～12:20

ベビースイミング金曜日教室

日 時 5月13日～7月1日 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

幼児水泳教室(月)

日 時 前期 5月9日～6月6日 毎週月曜日
後期 6月13日～7月11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 5月10日～6月7日 毎週火曜日
後期 6月14日～7月12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 5月12日～6月9日 毎週木曜日
後期 6月16日～7月14日 毎週木曜日
各全5回 15:20～16:20
対 象 市内在住の平成22年4月2日～
平成24年4月1日生れの幼児
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 5月9日～6月6日 毎週月曜日
後期 6月13日～7月11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 5月10日～6月7日 毎週火曜日
後期 6月14日～7月12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 5月12日～6月9日 毎週木曜日
後期 6月16日～7月14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 5月7日～6月4日 毎週土曜日
後期 6月11日～7月9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)

ウェーブストレッチ教室

日 時 5月9日～6月27日 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歳以上の方
(中学生を除く)
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 5月13日～7月1日 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歳以上の方
(中学生を除く)
定 員 30人
費 用 5,150円

成人水泳教室①

日 時 5月10日～6月28日 毎週火曜日 全8回
13:00～14:00

成人水泳教室②

日 時 5月14日～7月2日 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歳以上の方
(中学生を除く)
定 員 各30人
費 用 5,150円

水陸両用のびのびフィットネス教室

日 時 5月13日～7月1日 毎週金曜日 全8回
10:00～10:40
内 容 プール2階観覧室(陸上)でストレッチ等
を行い、その後プールで自由に過します。
対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の方
(中学生を除く)
定 員 15人
費 用 5,150円
※定期券、回数券をお持ちの方は2,100円

水中リズム運動教室

日 時 5月9日～6月27日 毎週月曜日 全8回
11:30～12:00
対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上の方
(中学生を除く)
定 員 20人
費 用 2,600円

アクアビクス教室

日 時 5月12日～6月30日 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歳以上の方
(中学生を除く)
定 員 20人
費 用 5,150円

水中健康ウォーキング教室

日 時 5月13日～7月1日 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歳以上の方
(中学生を除く)
定 員 20人
費 用 2,600円

からだ引き締め水中ウォーキング教室

日 時 5月12日～6月30日 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歳以上の方
(中学生を除く)
定 員 15人
費 用 2,600円

水中ウォーキング教室

日 時 5月12日～6月30日 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歳以上の方
(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 5月9日～6月27日 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・療育手帳保持者
定 員 15人
費 用 無料(別途指定キャップ代510円)

障がい児水泳教室

日 時 5月14日～7月2日 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)



教室の申込方法

郵送の場合

往復はがき(1人1枚に限る)の往信用の裏に郵便番号、住所、氏名(ふりがな){ベビーは保護者の氏名}、年齢、性別、電話番号、「受講希望教室名」{幼児・小学生は生年月日・泳力(顔つけができない・で
きる・浮くことができる・クロールが何メートルできる、以前水泳教室に参加し練習のあゆみの認定級、及びどこまで出来ると記載がある等々)}を記入。返信用の宛名欄には受講希望者の郵便番号、住所と
氏名を書いて、(裏面は白紙のままで)

〒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。

※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。

来所の場合

ハガキ(1人1枚、郵便番号、住所と氏名を記入)を持参し、申込用紙に記入してください。

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教室申込を選択し、教室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 4月16日(土)～4月26日(火)<必着>(但し、20日(水)は除きます) ※来所の時間 9時～17時

受講決定方法 申込多数の場合は、公開抽選(4月28日(木)午前11時から田辺公園プール)により決定いたします

受講料納入期間 受講決定者は、4月29日(金)～5月6日(金)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方は、受講資格が取消しになりますので、ご注意ください。

講習会に参加しませんか!

水泳指導者研修会

学校やプールや海等で水泳活動の指導をされる方にプール監視の基本や心肺蘇生など
についての研修を行います。

日 時 6月25日(土) 14:00～15:30

場 所 田辺公園プール2階

参加費 無料

申 込 6月24日(金)までに田辺公園プールへ電話または直接お申込ください。

着衣水泳講習会

服を着て泳ぐことの難しさを体験し、緊急時に身を守る心得を体得する講習会です。

日 時 7月3日(日) 13:30～15:30

場 所 田辺公園プール2階観覧室と屋内25mプール

対 象 小学4年生～大人

参加費 無料 但しプールへの入場料が必要です

申 込 7月2日(土)までに田辺公園プールへ電話または直接お申込ください。



※詳しくは公園プールに
お問い合わせ下さい。

無料開放のお知らせ (児童福祉週間行事)

開催日時 5月5日(木) 9:30～12:30
こどもの日 13:30～16:30
17:30～21:30

対 象 中学生まで(大人は有料です)
(小学校3年生以下と17:30以降の入場は保護者同伴)
※ワンポイントレッスン(無料・自由参加)を開催いたします。ふるってご参加ください。

「京田辺市児童福祉週間」のお知らせ

標語:その笑顔 未来を照らす 道しるべ

市は、子どもたちの健やかな成長を願い、4月28日(木)から5月29日(日)までを「京田辺市児童福祉週間」と定めています。親子で楽しめるイベントが盛りだくさんです。申込方法の記載がないものは当日自由に参加いただけます。ご来場をお待ちしています。詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

親子ふれ愛交流

日 時 4月28日(木)10:00～11:30
場 所 田辺中央体育館
対 象 市内に在住する乳幼児と保護者
内 容 ①大きなこいのぼりをみんなで一緒にあげよう!
②親子でふれあい遊ぼう!
手あそび・音楽にあわせてスキンシップ体操など
出 演 NHK Eテレ「いないいないばあっ!」体操指導をされている藤原明美さん
持ち物 スポーツタオルを使います。動きやすい服装で、飲み物をご持参ください
※スリッパ不可 ※手作り用こいのぼりのプレゼント。その場で作れます。
問合せ先 子育て支援課 ☎0774-64-1376



大住児童館1日開放の日

日にち 5月5日(こどもの日)
対 象 市内に在住する18歳未満の子どもとその家族
内 容 ①自由にあそぼう
時間=9:00～12:00 13:00～17:00
②開館セレモニー
時間=9:00～9:30
内容=こいのぼり掲揚
③おはなしコーナー
時間=①9:30から ②11:30から ③13:30から ④15:30から
内容=ペープサートや紙芝居、絵本の読み聞かせ(30分間)
④コーナーあそび
時間=9:30～12:00 13:00～16:00
内容=魚釣り・的当て・はてなBOX・輪投げ
⑤作ってあそぼう!壁かけプレートをつくろう
時間=9:30～12:00 13:00～16:00
内容=こいのぼり型のシールやリボンを台紙に飾り付け、オリジナルの壁かけプレートをつくろう
⑥昔あそびをしよう
時間=9:30～12:00 13:00～16:00
内容=おじゃみ・コマまわしなど、おじいちゃん、おばあちゃんと楽しもう
⑦将棋をやってみよう
時間=①9:30～10:30 ②13:30～14:30
対象=小学1年生～18歳未満の子どもとその家族
内容=将棋をおじいちゃん、おばあちゃんから教わろう
⑧鉄道模型
時間=10:00～12:00 13:00～15:00
内容=鉄道模型を展示し、運転体験ができます
⑨スタンプラリー
時間=10:00～12:00 13:00～16:00
内容=児童館の各部屋にあるスタンプを集めて、ヨーヨーつりをしよう
⑩タナレンジャーがやってくる!!
時間=14:00～14:30
問合せ先 大住児童館 ☎0774-68-2225

プール無料の日

日 時 5月5日(こどもの日)
午前の部…9:30～12:30 午後の部…13:30～16:30 夜間の部…17:30～21:30
場 所 田辺公園プール
対 象 中学生以下の人。ただし、小学3年生以下と夜間の部は保護者同伴
問合せ先 田辺公園プール ☎0774-65-3113

スポーツに親しむ日

日 時 5月7日(土)9:30～12:00
場 所 田辺中央体育館
内 容 バドミントン、卓球、ミニバスケット、カローリング、跳び箱、ミニトランポリンなど
利用料 100円。小学生以下は無料
問合せ先 田辺中央体育館 ☎0774-62-1501

ラフターヨガ

日 時 5月7日(土)10:00～11:15
場 所 普賢寺児童館
対 象 市内に在住する3歳児以上の未就学児とその保護者
内 容 笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたもので、全身を使って楽しめます
講 師 ラフターヨガ認定リーダーの中山須賀子さん
定 員 先着15組
申込方法 4月11日(月)9:00から電話・来館で受け付け
申込み先 普賢寺児童館 ☎0774-65-0153

映画会

日 時 5月7日(土)10:30～12:10(1時間40分)
場 所 中央図書館
対 象 市内に在住、通学(園・所)の幼児・児童・生徒等 幼児のみの参加は不可とし、保護者同伴
定 員 先着60人(事前申込不要)
上映作品 「忍たま乱太郎(2011年実写版)」
問合せ先 中央図書館 ☎0774-65-2500

キッズフラダンス

日 時 5月7日(土)10:30～11:30
場 所 南山こどもセンター
対 象 市内に在住する小・中学生
内 容 講師と一緒に子ども向けフラダンスを楽しもう
講 師 フラダンス講師の岡田瑞紀さん
定 員 先着30人
申込方法 4月16日(土)13:00から電話・来所で受け付け
申込み先 南山こどもセンター ☎0774-62-4458



世代間交流:「グラウンドゴルフで遊ぼう」

日 時 5月14日(土)13:30～15:00(雨天中止)
場 所 大住児童館 グラウンドゴルフ場
対 象 市内に在住する小学1年生～18歳未満の人
内 容 大住ケ丘老人クラブのみなさんからグラウンドゴルフを教わり、一緒に楽しもう
定 員 先着20人
申込方法 4月25日(月)10:00から電話・来館で受け付け
申込み先 大住児童館 ☎0774-68-2225

リトミック

日 時 ①5月18日(水)②5月19日(木)③5月20日(金)それぞれ10:00～11:30
場 所 コミュニティホール
対 象 いずれも市内に在住する①2歳～3歳までとその保護者②生後10か月～1歳2か月未満とその保護者③1歳2か月～2歳未満とその保護者
内 容 親子で音楽をきいて、スキンシップしながら身体を動かしましょう
動きやすい服装でください
◎きょうだいのいる方は、上のお子さんの年齢にあわせて参加してください
講 師 リトミック・ピアノ講師の高津道さん
問合せ先 ①子育て支援課 ☎0774-64-1376
②③地域子育て支援センター三山木保育所 ☎0774-68-5570

世代間交流 クッキング “よもぎだんごをつくろう”

日 時 5月21日(土)13:30～15:00
場 所 大住児童館 調理室
対 象 市内に在住する小学生～18歳未満の人
内 容 大住ケ丘老人クラブのみなさんと一緒にクッキングを楽しもう
定 員 先着20人
申込方法 5月6日(金)10:00から電話で受け付け
申込み先 大住児童館 ☎0774-68-2225

人形劇

日 時 5月28日(土)10:00～11:00
場 所 大住児童館
対 象 市内に在住する小学生以下とその保護者
内 容 人形劇「うらははたけのおいもさん」他
出 演 人形劇ユニットぶくぶく
問合せ先 大住児童館 ☎0774-68-2225



ベビーちゃんの親子教室

日 時 5月28日(土)10:00～11:15
場 所 普賢寺児童館
対 象 市内に在住する生後2～6か月までの乳児とその母親
内 容 助産師による、ベビータッチ・子育てアドバイス・親子ふれあい遊びなど
講 師 助産師の角田小由里さん
定 員 先着15組
申込方法 4月25日(月)9:00から電話・来館で受け付け
申込み先 普賢寺児童館 ☎0774-65-0153

野外活動に親しむ日

日 時 5月29日(日)10:00～15:00(平安騎馬隊は11:00～11:30)
場 所 野外活動センター
対 象 市内に在住、通勤、通学する人 小学3年生以下は保護者同伴
内 容 平安騎馬隊がやってくる! アウトドアクッキング・チャレンジコーナー・体験コーナー ダブルダッチショアタイムなど 一部有料コーナーがあります
申込方法 当日随時受付
問合せ先 野外活動センター ☎0774-62-2816

共催行事 コミュニケーションヨガ&わらべ歌あそび

日にち 5月15日(日)
場 所 中部住民センター
対 象 市内に在住する0歳から3歳までの乳幼児とその家族
内 容 家族みんなでヨガやわらべ歌、手遊びを楽しもう。パパ大歓迎!
①ヨガ
時間=10:30～11:30
指導者=てふてふヨガ講師 佐藤ひなさん
定員=当日先着30組
持ち物=バスタオル2枚。動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。
②わらべ歌、手遊び
時間=10:00～11:45
定員=なし 出入り自由
問合せ先 認定NPO法人そよかぜ子育てサポート
子育てひろば「てふてふ」 ☎0774-62-3731(10:00～15:00)

共催行事 いつでもだれでも

日 時 5月18日(水)10:00～15:00
場 所 社会福祉センター 講習室
対 象 市内に在住する就学前の乳幼児とその保護者・妊婦さん
内 容 ・子どもフリースペース ・ママのおしゃべりスペース
・フリードリンクコーナー ・何かしら体験コーナー(13:30～)
問合せ先 社会福祉協議会 ☎0774-62-2222

京田辺市スポーツ推進委員便り

ロコモティブシンドロームとは？

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)

略称: **ロコモ**、和名: **運動器症候群**といい、運動器(※)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いいます。健康な状態から、移動機能は知らないうちに徐々に衰えていきます。その衰えに気付かないふりをしていませんか? 衰えが進むと、将来介護が必要になる恐れが大きくなります。毎日5〜10分で出来る簡単な筋力トレーニングで、ロコモ予防を意識してみてもいいでしょうか。「ながら」で出来る手軽な予防運動を、今回からシリーズで紹介していきます。

(※)運動器とは? 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。

①足踏み

椅子に座ったままで2〜3分間、足踏みします。
太ももの筋肉のトレーニングになります。



ワンポイント

椅子に浅く腰かけて、背筋を伸ばして行いましょう!
上半身は、出来るだけ前後左右に揺らさないように!

②つま先立ち〜降ろし

家具等につかまりながら、つま先立ち〜降ろしをゆっくり20回程度を1日に2〜3回行います。ふくらはぎの筋肉のトレーニングです。



ワンポイント

自信のある人は片脚だけで立って行ってみましょう!

このような体操教室を、6月から毎月第1・第3金曜の午後8時〜9時に中央体育館で開催する予定です。奮ってご参加ください!

☆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!

お問合せは

社会教育・スポーツ推進課

☎0774-64-1394

放課後子どもプラン 平成28年度 わくわく体験クラブ実施計画

回	月	日(曜)	時 間	内 容	定員	申 込 期 間	参加費
1	5月	8日(日)	9:30-11:30	会員交流の日 友達を作ろう みんなで楽しくピザパーティ!	120人	～ 5月1日(日)	200円
2	5月	14日(土)	9:30-11:30	フィンランドの伝統装飾ヒンメリ 作りを体験し、パズル仕立ての 室内装飾品を作ろう。	15人	4月25日(月)～ 5月7日(土)	300円
3	5月	21日(土)	9:30-14:30	春の里山を歩こう(薪 手原川～甘南備山)	30人	5月2日(月)～ 5月14日(土)	100円
4	5月	22日(日)	9:30-11:30	会員交流の日 竹でスコープを作ってサツマイモの苗を植えよう! ※10月23日(日)の収穫に参加できる人に限ります。	50人	5月3日(火)～ 5月15日(日)	200円
5	6月	4日(土)	9:30-11:30	こども せいぜん 観察会① 「きいて、さわって、みて、かいで」	30人	5月16日(月)～ 5月28日(土)	100円
6	6月	11日(土)	9:30-11:30	不要になったCDで独奏を作り、色の混合実験を楽しもう	15人	5月23日(月)～ 6月4日(土)	200円
7	6月	18日(土)	9:30-11:30	新玉ねぎとジャガイモのホイル焼きをしよう!	40人	5月30日(月)～ 6月11日(土)	300円
8	6月	19日(日)	9:30-11:30	川辺で水車や竹笛・草笛を手作りしよう	30人	5月31日(火)～ 6月12日(日)	100円
9	7月	2日(土)	9:30-11:30	たなばたかざりを作ろう	25人	6月13日(月)～ 6月25日(土)	300円
10	7月	9日(土)	9:30-11:30	こども せいぜん 観察会② 「森の木 オリエンテーリング」	30人	6月20日(月)～ 7月2日(土)	100円
11	7月	16日(土)	9:30-11:30	2×2×2の色変わり立方体、並びに色並べ 立方体パズルを手作りして楽しもう	15人	6月27日(月)～ 7月9日(土)	300円
12	7月	23日(土)	9:30-11:30	・竹の器を作って流しそうめん その1	100人	6月27日(月)～ 7月9日(土)	400円
13	7月	30日(土)	9:30-11:30	・竹の器を作って流しそうめん その2	100人	7月4日(月)～ 7月16日(土)	400円

・は、往復ハガキ等での申込

行事内容によっては、3歳以下の兄弟姉妹さんの参加をお断りする場合があります。

野外活動に親しむ日

日時 平成28年5月29日(日) 10時から15時まで

内容 ★平安騎馬隊がやってくる! 11時〜11時30分 ★アウトドアクッキング ★クラフトコーナー
★森のわくわく広場 ★チャレンジコーナー ★ランチタイムステージ
★ダブルダッチショータイム 13時〜13時30分(予定) (一部有料のコーナーもございます。)

平成28年度わくわく体験クラブ会員募集

京田辺市野外活動センターでは、週末に「わくわく体験クラブ」を開催します。
そこで、平成28年度のわくわく体験クラブ会員を募集します。
みなさん、さそいあって会員になりませんか?

◎会員特典

★1年間に10回以上のプログラムに参加すると、センター特製のオリジナル記念品がもらえます。
★年4回の「会員交流の日」に参加できます。

◎会員になれるのは

★19歳以下で京田辺市在住または通学・通園(所)しており、
平成28年4月2日現在で満4歳以上の方。

★小学校3年生以下の場合は、参加に保護者の同伴が必要です。

◎会員になるための申込み方法

野外活動センターにて申込書に記入していただくか、郵送・FAX・
メールでも受付します。記載内容等、詳しくは下記までお問い合わせください。

★申し込み記入内容★
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

お問合せは

京田辺市野外活動センター(竜王こどもの王国)

TEL&FAX 0774-62-2816 MAIL ryuoh@kyotanabe.jp



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、ご自身で「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「一休さんウォークペア参加無料券」をプレゼント!

対 象 者 18歳以上の京田辺市民 ポイント対象年度 平成28年度 応募期間 ポイントがたまり次第〜平成29年3月10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28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・問い合わせ先 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

2016 5 May

平成28年5月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 子どもの日	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2016 6 June

平成28年6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

