

本・雑誌さしあげます

申込不要

★図書館リサイクル広場を開催します!!★

市民の皆さまからご寄贈いただいた本や図書館の古くなった雑誌などを、もう一度役立てていただくため、無料で提供します。
いろいろな資料がありますので、ぜひお越しください。大切な本をご寄贈いただきました皆さまには、改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

開催日時

3月4日(土)
8:00~12:00

(初日のみ1人1回 30冊以内) ※再入場はできません

3月5日(日) 9:00~17:00

3月7日(火) 10:00~18:00

3月8日(水) 10:00~17:00

開催場所

中央図書館 2階

対象者

市内在住者及び市内通勤・通学者

最終日は午後5時で
終了します。
ご注意ください。



開催期間中でもリサイクル資料がなくなり次第終了します。

注意点① 貸出券が必要です

- ①リサイクル広場に参加するためには、図書館の貸出券(参加者1人につき1枚)が必要となります。
- ②当日、貸出券をお持ちでない方は、申し込み用紙に必要事項をご記入後、参加していただくことになります。貸出券をお持ちいただいた方よりも、入場が遅くなりますので、ご注意ください。
※貸出券をなくされた方は、事前に図書館で手続きをお願いします。

注意点② 一時預かり

お持ち帰り資料の「一時預かり」を実施します。

3月4日(土)に、公共交通機関等でご来場の方には、資料の一時預かりを行っておりますので、ぜひご利用ください。引渡し時間・場所は下記のとおりです。

引渡し日	時間	場所
3月4日(土)	14:00~17:00	カウンター
3月5日(日)~3月8日(水)	開館時間中	カウンター

※3月6日(月)は休館日です。

----- お車でのご来場について -----

今回も早朝から開催するにあたり、リサイクル広場開催期間中は、近隣住民の方にご迷惑をおかけすることのないよう、お車でのご来場はお控えいただき、公共交通機関等をご利用ください。

駐車場等での入場整理券の配付は行いません。入場整理券は図書館内で配付します。

駐車場が満車の場合は、整理券をお渡しする順番が遅くなりますので、あらかじめご了承ください。



赤ちゃん向けおはなし会

日時 2月1日(水) 11:00~11:30

場所 中部住民センター和室

対象 1歳・2歳の赤ちゃんとその保護者

内容 赤ちゃん絵本の読み聞かせ・わらべうた・手遊び等

定員 20組程度

参加費 無料

申込方法 当日自由参加

問合せ先 中央図書館中部分室

英語のおはなし会

日時 3月23日(木) 15:30から

場所 中央図書館

日時 3月22日(水) 15:30から

場所 北部分室

日時 3月22日(水) 15:30から

場所 中部分室

参加費 無料 申込方法 当日自由参加 問合せ先 中央図書館及び各分室 詳しくは、中央図書館及び各分室のチラシをご覧ください。



★蔵書点検にともない臨時休館します!!★

図書館では、より早く、より正確に皆さまに資料を提供させていただくために、所蔵するすべての資料の点検をおこないます。この点検にともない、下記の期間、中央図書館・北部分室・中部分室は、休館させていただきます。

また、移動図書館「かなび号」の巡回もお休みとなります。期間中、大変ご不便とご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

休館期間 1月23日(月)~27日(金)

問合せ先

中央図書館
京田辺市田辺辻40 ☎65-2500

中央図書館北部分室
京田辺市大住内山1-1 ☎63-0499

中央図書館中部分室
京田辺市草内美泥22-2 ☎64-8833

1月～3月に行われるスポーツ大会

☆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。

総 体

市民総体フットサルの部

日 時

2月5日(日) 9:30から

場 所

田辺中央体育館

参 加 費

1チーム4,000円

参 加 資 格

原則として市在住・通勤・通学(高校生以上)する方が3名以上在籍し、5名以上15名以下のメンバーで構成されたチーム

募集チーム数

8チーム(応募多数の場合は抽選とします)

申 込 締 切

1月27日(金)17:00まで

京田辺市バドミントン協会事業 新春初打ち会の案内

日 時

1月9日(祝) 9:00～13:00

場 所

田辺中央体育館

参 加 費

無料

参 加 資 格

市内在住・通勤・通学する方およびバドミントン協会に加盟する方

申 込 方 法

当日、直接会場へお越しください

そ の 他

・負傷については一切責任を負いません。ただし、スポーツ保険範囲内で補償します
・スポーツのできる服装、体育館シューズをご持参願います
・ゴミは持ち帰りが原則ですので、ご協力願います

第31回京田辺市民総合体育大会成績

テニス競技団体戦

期 日

8月28日

参 加 者

4チーム

会 場

田辺公園テニスコート

優勝チーム	みのほしら's	井上栄・森島・井上恵・櫛田
準優勝チーム	ブルミエール	舟井・大谷・辻本・岩本

秋山登山

期 日

9月24日～25日

参 加 者

32名

会 場

熊野古道(和歌山県)

歩こう会

期 日

9月25日

参 加 者

44名

会 場

井手町方面

ソフトバレーボール競技

期 日

10月2日

会 場

田辺中央体育館

参 加 者

男子5チーム・女子22チーム

男子Aの部優勝	チーム伊藤
女子Aの部優勝	FORYOU小林
女子BIの部優勝	ドロシーズ古田
女子BIIの部優勝	ママレード
女子Cの部優勝	FORYOU曾田

ボウリング競技

期 日

9月4日

参 加 者

3チーム

会 場

ステーションボウル新田辺

優勝チーム	連盟A	川上・田中あ・吉川・鎗水・田中徳
準優勝チーム	フラワークラブ	小倉・片岡・尾井・長谷川・高井

バレーボール女子競技

期 日

10月16日

参 加 者

10チーム

会 場

田辺中央体育館

Aコート優勝チーム	Mars
Bコート優勝チーム	大住幼稚園
Cコート優勝チーム	イングス

ゴルフ競技

期 日

10月13日

参 加 者

38名

会 場

宇治田原カントリークラブ

優勝	奥田 洋子
準優勝	稲原 英美子

第32回京田辺市マラソン大会入賞者記録表

※参加人数 592人(うち京田辺市参加人数 362人) ※親子ペアは1組で1人 (敬称・略)

部門	順位	記録	氏名	部門	順位	記録	氏名	部門	順位	記録	氏名
①3km小学生男子の部	3	11:28	谷口 熙樹	⑤3km一般男子の部	1	10:14	松本 良輔	⑬2km親子ペア 一休さんの部	1	08:24	内田 匠胡・精一
	4	11:32	橋本 颯人		4	11:03	矢野 里志		2	08:26	伊庭 誠亮・直政
	6	12:15	栃尾 佑		6	12:00	梶島 優也		3	08:31	久保田 仁太・太郎
②3km小学生女子の部	3	12:09	小畑 菜津	⑥3km一般女子の部	1	15:47	藤井 真理子		5	08:57	北川 晁蘭・義久
	4	12:19	林 香町		2	16:21	山本 由紀	⑬2km親子ペア キララちゃんの部	6	08:59	森田 栞名・和夫
	5	12:21	寺嶋 花音		4	17:56	平塚 絵美		6	09:29	大田 滉翔・孝志
③3km中学生男子の部	2	09:56	久保田 智大		6	19:53	中村 真奈美	※京田辺市民の入賞者のみ掲載			
	3	10:08	工藤 雅喜	⑦3km壮年男子の部	3	12:00	箕浦 健次				
	4	10:17	井詰 陽心	⑨10km一般男子の部	5	40:01	徳田 隆秀				
	5	10:23	吉川 日々輝		6	40:45	國生 哲				
④3km中学生女子の部	6	10:29	新田 鉄朗	⑩10km一般女子の部	5	47:39	中村 香織				
	1	09:52	橋本 充央	⑫10km壮年女子の部	3	52:03	石原 久美				
	2	11:05	津國 紗和								
	3	11:16	永野 和								
	4	11:20	藤田 真友子								
	5	11:21	水野 京華								
	6	11:37	横田 結奈								

田辺中央体育館

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

フィットネスカウンセリング

健康
2Pt

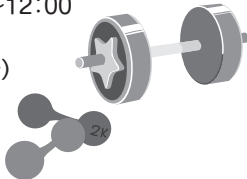
日 時 ①10:00～10:40・10:40～11:20・11:20～12:00
②16:00～16:40・16:40～17:20・17:20～18:00
③18:00～18:40・18:40～19:20・19:20～20:00
場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム **対 象** トレーニングルーム使用承認証をお持ちの方
内 容 現在の体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズに合った効率的なトレーニングメニューを提供します。
定 員 3人(1人40分) **参加費** 1回1,000円(トレーニング使用料300円は別途必要)
申込方法 田辺中央体育館まで直接又は電話で申し込み。
申込締切 前日の17時まで(詳しい日程は体育館までお問い合わせください)

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
2Pt

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がります。

日 時 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 **定 員** 6人(1人 10分)
対 象 トレーニングルーム使用承認証をお持ちの方
参加費 1人 500円
申込方法 測定日の前日までに電話又は来館し申し込み



トレーニング使用者講習会

田辺中央体育館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 時 (1日2回開催)
■1月12日(木)・1月20日(金)・2月3日(金)・2月28日(火)・3月10日(金)・3月25日(土)
①19:00～20:30②20:00～21:30
■1月29日・2月12日・3月19日(日) ①9:30～11:00②10:30～12:00
場 所 田辺中央体育館トレーニングルーム **定 員** 各先着15人
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 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習得する。

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・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。
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・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。返信メールのない場合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込み

申 込 先
(問合せ先) 田辺中央体育館 ☎62-1501

スポーツ教室

親子体操教室

健康
2Pt

日 時 2月6日・13日・20日・27日 各月曜日 10:30～12:00
場 所 田辺中央体育館 アリーナ
対 象 市内在住で平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの子とその保護者
内 容 トランポリン・マット・平均台・鉄棒・ボール・縄跳び等の運動とリズム体操・リトミック教室終了後はサークルに入って活動続けることができます。
定 員 35組 **参加費** 3,000円(子ども1人につき) **申込締切** 1月23日(月)

親子テニス教室

健康
2Pt

日 時 2月10日・17日・3月3日・10日・17日・24日 各金曜日 16:45～17:45
場 所 田辺中央体育館 アリーナ
対 象 市内在住の平成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います。教室終了後はサークルに入って活動続けることができます。
定 員 20組 **参加費** 3,500円(子ども1人につき) **申込締切** 1月27日(金)

ちびっこフットサル教室

日 時 1月30日・2月6日・13日・20日・27日 各月曜日 16:00～17:00
場 所 防賀川公園フットサルコート
対 象 市内在住の5歳児～小学1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、実践形式のゲームを行います。
定 員 20人 **参加費** 3,000円 **申込締切** 1月16日(月)

ジュニアテニス教室(初級)(クラスⅢ)

日 時 2月3日・10日・17日・24日・3月3日 各金曜日 雨天順延(予備日3/10.17.24)
①16:30～17:30(小学1年生～2年生まで) ②17:35～18:50(小学3年生～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、心身共に成長するためのクラス
定 員 各クラス15人 **参加費** 6,000円 **申込締切** 1月20日(金)

パワーヨガ入門教室

健康
2Pt

日 時 2月3日・10日・17日・3月3日・10日・17日・24日・31日
各金曜日 13:00～14:15
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、徐々に基本のポーズに挑戦します。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、筋力を強化し身体のバランスを整えるエクササイズをします。教室終了後はサークルに入って活動続けることができます。
定 員 20人 **参加費** 4,000円 **申込締切** 1月20日(金)

ナイターテニス教室Ⅲ

健康
2Pt

日 時 2月3日・10日・17日・24日・3月3日 各金曜日 19:30～21:00 雨天順延(予備日3/10.17.24)
場 所 防賀川公園テニスコート
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います。
定 員 15人 **参加費** 7,000円 **申込締切** 1月20日(金)

個人参加フットサル「個サル」

健康
2Pt

日 時 1月11日・2月8日・3月8日 全3回 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を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します。
定 員 各先着20人(開催人数に達し次第締め切り)
参加費 1回 1,000円

らくらく健康教室

健康
2Pt

日 時 ●5クール 1月5日・19日 ●6クール 2月2日・16日・3月2日・16日
各木曜日 11:00～12:00(1クール4回)
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です。
定 員 1クール 20人(定員を超えた場合は抽選を行う。)
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

歩き方講座

健康
2Pt

日 時 3月4日・11日 各土曜日 10:00～12:00
場 所 田辺中央体育館 第一会議室及び屋外ウォーキングコース
対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上(中学生を除く)
内 容 効果的なウォーキングを実施するために、「歩く前の準備」「理想の歩く方法」「食事」についての講義、実際に正しいウォーキングの実技を実施します。
定 員 1クラス30人
参加費 1人1,000円 **申込締切** 2月20日(月)

申 込 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・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… タイトルに「〇〇教室希望」、本文に住所・氏名(ふりがな)・年齢・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

参加費は各教室開催の一回目に徴収します。(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く事があります。

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
☎62-1501 ☎62-1534
E-MAIL:gym@kyotanabe.jp

健康
2Pt

については
10面へ

ビデオクリニック



水泳フォームを撮影しワンポイントアドバイスをしない、コメント付きのDVDにてお渡します。

- 日時3月12日(日) 12:00～14:30
- 場所田辺公園プール屋内25mプール及び2階観覧室
- 対象25m程度泳げる方 定員15人
- 参加費1,000円(別に、プールに入場の際の料金がかかります。)
- 申込3月11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。(先着順)

●●● 第3期水泳教室 ●●●

ベビースイミング教室

- 日時1月20日～3月10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20組 費用5,150円

幼児水泳教室(月)

- 日時1月16日～3月6日 毎週月曜日 全8回 15:20～16:20

幼児水泳教室(木)

- 日時1月19日～3月9日 毎週木曜日 全8回 15:20～16:20
- 対象市内在住・通園の平成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5,150円(別途指定キャップ代510円)

小学生水泳教室(月)

- 日時1月16日～3月6日 毎週月曜日 全8回 16:30～17:30

小学生水泳教室(土)

- 日時1月14日～3月4日 毎週土曜日 全8回 12:20～13:20
- 対象市内在住・通学の小学生 定員55人
- 費用5,150円(別途指定キャップ代510円)

ウェーブストレッチ教室



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。

- 日時1月16日～3月6日 毎週月曜日 全8回 10:00～11:00
- 対象市内在住・通勤・通学者で18歳以上の方
- 定員15人 費用5,150円

スイミング&水中ウォーキング教室



初級者向け水泳とウォーキングの基本を学ぶ教室です。

- 日時1月20日～3月10日 毎週金曜日 全8回 13:40～14:40
- 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

水中リズム運動教室



- 日時1月16日～3月6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

水陸両用のびのびフィットネス教室



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。

- 日時1月20日～3月10日 毎週金曜日 全8回 10:00～10:40
- 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

成人水泳教室(火)



- 日時1月17日～3月7日 毎週火曜日 全8回 13:00～14:00

成人水泳教室(土)



- 日時1月14日～3月4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30人 費用5,150円

水中リズム運動教室



- 日時1月16日～3月6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1月19日～3月9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1月20日～3月10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1月19日～3月9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1月19日～3月9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25人 費用5,150円

障がい者水泳教室



- 日時1月16日～3月6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・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)

障がい児水泳教室

- 日時1月14日～3月4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

往復はがきの往信用に「受講希望教室名」・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・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)}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。(裏面は白紙のままで)

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

来所の場合

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教室案内を選択し、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。

※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。

申込受付期間 12月3日(土)～12月17(土)<必着>(但し、休所日は除きます) ※プール利用時間内にお越しく下さい。

受講決定方法 申し込み多数の場合は、12月19日(月)に抽選により決定いたします。抽選結果は皆様に通知いたします。数日たっても通知が届かない場合は、お手数ですがお問い合わせをお願いします。

受講料納入期間 受講決定者は、1月4日(水)～1月10日(火)の間に、田辺公園プールで受講料を納入してください。 ※プール利用時間内にお越しく下さい。

なお、期間内に納入されない方は、受講資格が取り消しになりますので、ご注意ください。受講料納入後の返金はできません。ご了承ください。

幼児小学生春休み短期水泳教室

- 日時3月25日(土)～3月31日(金)
※3月29日(水)を除く
12:30～13:30 期間中6回
- 対象平成24年4月1日以前に生まれた幼児から小学生
- 定員50人 費用5,150円(キャップ代510円)

申込方法は第3期水泳教室と同様です。

- 申込受付期間 2月20日(月)～3月9日(木)<必着>(但し、休所日は除きます)
※プール利用時間内にお越しく下さい。
- 受講決定方法 申し込み多数の場合は、3月11日(土)に抽選により決定いたします。抽選結果は皆様に通知いたします。数日たっても通知が届かない場合は、お手数ですがお問い合わせをお願いします。
- 受講料納入期間 受講決定者は、3月13日(月)～3月21日(火)の間に、田辺公園プールで受講料を納入してください。 ※プール利用時間内にお越しく下さい。なお、期間内に納入されない方は、受講資格が取り消しになりますので、ご注意ください。受講料納入後の返金はできません。ご了承ください。



については
10面へ

京田辺市スポーツ推進委員便り

ロコモ予防運動 第3回

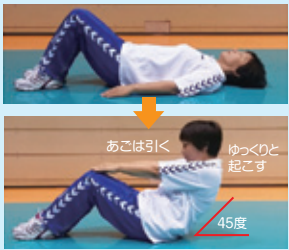
今回は腰痛対策になる体操をご紹介します。(痛み等の症状のある人は、医師に相談してから)

(※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。

腹筋体操

仰向けに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし45度の位置で約5秒間止めます。

腹筋の弱い人はこの位置まで起き上がる必要はありません。上半身を起こすつもりで腹筋に力を入れるだけでも結構です。

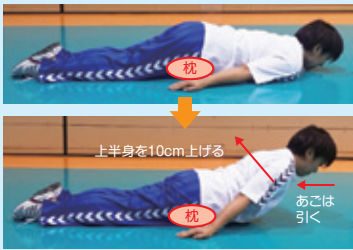


背筋体操

うつ伏せに寝ておへそより下に枕をはさみます。あごを引いて上半身をゆっくり起こし、約10cm上げたところで約5秒間止めます。

上半身を上げられない人は、この位置まで上げなくても、出来るところまでで結構です。

同時にお尻をすぼめると、お尻の筋肉も動きより効果的です。



☆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 ☎64-1394

KDSC(京たなべ・同志社スポーツクラブ)

KDSCの情報は
ホームページをチェック!!

教室開催日一覧

教室	日時	場所	対象	内容	定員	参加費	応募締切
チアリーディング教室 (全5回)	1月29日・2月5日・12日・19日(各日曜日) 10:00~11:30 2月25日(土曜日) ※時間は後日連絡	同志社大学多目的ホール・ 田辺中央体育館	市内在住・通学 小学1~6年生	京田辺市小学生ハンドボール 交流会演技披露のための指導	40人 (申し込み多数の場合は抽選)	5,000円 ※姉妹で申し込みの場合は1人4,000円 ※その他Tシャツ代別途2,200円	12月28日(水) 必着
ラグビー教室 (全3回)	3月11日・18日・25日(各土曜日) 9:00~10:30	同志社大学 ラグビー場	市内在住・通学・通園 幼児(年中)~6年生	ラグビー指導(パス・ キック・トライ・実戦)	50人 (申し込み多数の場合は抽選)	3,600円 ※兄弟で申し込みの場合は1人3,000円	2月22日(水) 必着

申込方法 来庁・来館の場合...未記入の官製ハガキを持参のうえ、田辺中央体育館(ロビー前にBOX設置)または市役所3階社会教育・スポーツ推進課で直接申し込みをしてください。
郵送の場合...往復ハガキの往信用の裏に、①教室名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤生年月日⑥電話番号・緊急連絡先電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名⑩**チアリーディング教室はTシャツのサイズを記入**のうえ、下記まで郵送してください。その際、復信用の両面には何も記入しないでください。(当クラブで後日印刷して返信します。)

申込先(問合せ先) 京たなべ・同志社スポーツクラブ事務局 〒610-0331 京田辺市田辺丸山19 田辺中央体育館内 ☎&☎63-2855 事務局携帯 090-6968-9600

京田辺市野外活動センター

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

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(1月~3月分)

月	日(曜)	時間	内容	定員	申込期間	参加費
1月	7日(土)	13:30-15:30	和風を作って空高く揚げよう!	30人	12月19日(月)~1月5日(木)	300円
	8日(日)	9:30-14:30	かななび山の高い木に真っ赤な実が~何やろ	30人	12月20日(火)~1月6日(金)	100円
	14日(土)	9:30-11:30	組み木「とりの親子」のやじろべいづくり	20人	12月26日(月)~1月7日(土)	300円
	21日(土)	9:30-11:30	こども しぜん 観察会⑤「木芽の顔さがしに出かけよう」	30人	1月5日(木)~1月17日(火)	100円
	28日(土)	9:30-11:30	知って得する「ロープの結び方」体験&大なわ遊びもあるよ!	40人	1月9日(月)~1月21日(土)	100円
2月	4日(土)	9:30-11:30	輪切りにした竹を用いてパズル(ハキサゴン)を造って楽しもう	15人	1月16日(月)~1月28日(土)	200円
	18日(土)	9:30-14:00	林を抜けるとここはどこ?ぜんざいもあるよ	30人	1月30日(月)~2月11日(土)	300円
3月	4日(土)	9:30-12:00	会員交流の日 飯ごうでご飯を炊こう! 美味しい豚汁も作ろう	40人	2月13日(月)~2月25日(土)	200円

会員交流の日は会員の方のみの参加となります。
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ものもあります。

わくわく体験クラブ 参加申込み受付について

対象 19歳以下で京田辺市在住又は通学・通園(所)し、平成28年4月2日現在で満4歳以上の方

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、左記の申込記入内容を記入のうえ、郵送・FAX・電子メールでお申し込みください。記載内容等、詳しくは☎62-2816までお問い合わせください。

※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。
※会員交流の日(3月4日)は、会員の方のみの申込受付となります。

★申込記入内容★

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・
電話番号等連絡先

健幸
パスポート
2Pt

健幸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、「健幸パスポート事業」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「健幸目標」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 健幸パスポート」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(☎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 2 February

平成29年2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			野、プ			
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
	公、図、北、中	野、プ				
12	13	14	15	16	17	18
	公、図、北、中	野、体、プ				
19	20	21	22	23	24	25
	公、図、北、中	野、プ			図	
26	27	28				
	公、図、北、中					

2017 3 March

平成29年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			野、プ			
5	6	7	8	9	10	11
	公、図、北、中	野、プ				
12	13	14	15	16	17	18
	公、図、北、中	野、体、プ				
19	20 春分の日	21	22	23	24	25
	公、図、北、中	北、図、中	野、プ			
26	27	28	29	30	31	
	公、図、北、中	野、プ			図	

