

京田辺市立中央図書館

〒610-0331 京田辺市田辺辻40
☎65-2500 ㊟65-1222

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!!★

リサイクル広場は、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、毎年開いているものです。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3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4日(日) 9:00~17:00

3月6日(火) 10:00~18:00

3月7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

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。

最終日は午後5時で
終了します。
ご注意ください。

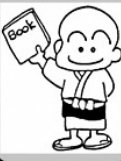


注意点① 貸出券が必要です

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。

貸出券



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3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。引渡しの日・場所は下記のとおりです。

引渡し日	時 間	場 所
3月3日(土)	14:00~17:00	カウンター
3月4日(日)~3月7日(水)	開 館 時 間 中	カウンター

※3月5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。

なお、今回も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16日(金) 11:00~11:30

場 所 中央図書館2階集会室

対 象 0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

英語のおはなし会

日 時 12月13日(水) 15:30~16:00

場 所 北部分室・中部分室

日 時 3月22日(木) 15:30~16:00

場 所 北部分室・中部分室

日 時 3月23日(金) 15:30~16:00

場 所 中央図書館

参加費 無料 申込方法 当日自由参加



★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22日(月)~26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

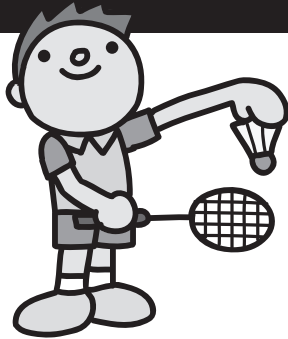
市民総体フットサルの部

日 時	2月11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)する人が3人以上在籍し、 5人以上15人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	2月5日(月) 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8日(月・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・通学する人
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32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27日 参 加 者 5チーム
会 場 田辺公園テニスコート

優勝チーム	ねこパンチ	北村・足助・谷・宮内
準優勝チーム	はじめまして!!	前田・片岡・岩田・岩本

秋山登山(台風接近により中止)

期 日 10月21日～22日
会 場 大山・蒜山

歩こう会

期 日 9月24日 参 加 者 39人
会 場 木津方面(山背古道)

ボウリング競技

期 日 8月27日 参 加 者 8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・鎗水
準優勝チーム	フラワークラブ	小倉・片岡・高井

バレーボール女子競技

期 日 10月29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	大住幼稚園
Bコート優勝チーム	イングス
Cコート優勝チーム	Mars

ソフトバレーボール競技

期 日 10月1日 会 場 田辺中央体育館
参 加 者 男子10チーム・女子22チーム

男子Aの部優勝	チームファイヤー
男子B・Cの部優勝	19ers
女子Aの部優勝	レジーナ山崎
女子BIの部優勝	ドロップス松永
女子BIIの部優勝	ドロップス古家
女子Cの部優勝	Amies

ゴルフ競技

期 日 10月12日 参 加 者 8チーム32人
会 場 宇治カントリークラブ

優勝	国本 武
準優勝	藤林 英和

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@city.kyotanabe.lg.jp

フィットネスカウンセリング

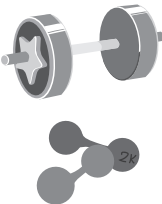


日 時	①10:00～10:40・10:40～11:20・11:20～12:00 ②16:00～16:40・16:40～17:20・17:20～18:00 ③18:00～18:40・18:40～19:20・19:20～20:00
場 所	田辺中央体育館トレーニングルーム 対 象 トレーニングルーム使用承認証をお持ちの方
内 容	現在の体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズに合った効率的なトレーニングメニューを提供します。
定 員	3人(1人40分) 参加費 1回1,000円(トレーニング使用料300円は別途必要)
申込方法	田辺中央体育館まで直接又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



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	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 合わせください)



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) ■①1月26日(金)・2月9日(金)・2月20日(火)・3月2日(金)・3月24日(土) 19:00～20:30・20:00～21:30 ②2月11日(日)・3月11日(日) 9:30～11:00 10:30～12:00
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(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します。
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・受講希望日時・勤務先又は学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所・氏名を記す。 来館の場合… 入して7日前までに送付。 メールの場合… 備え付けの申込用紙に記入し申し込み。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・受講希望日時・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合わせください。
申込締切	各講習会開催日の2日前までに申し込み
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19日・26日・3月5日・12日 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27年4月2日～平成28年4月1日生まれの子とその保護者※子どもの生年月日をご記入ください。
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** 2月5日(月)

親子テニス教室

健康
2Pt

日 時 2月9日・16日・3月2日・9日・16日・23日 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19年4月2日～平成25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26日(金)

ジュニアバレーボール教室

日 時 3月2日・9日・16日・23日・30日 金曜日 全5回 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、跳ぶ)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します。
定 員 20人 **申込締切** 2月19日(月)
参加費 2,500円

ジュニアテニス教室(初級)(クラスⅢ)

日 時 2月2日・9日・16日・23日・3月2日 金曜日 雨天順延(予備日3/9.16.23)
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19日(金)

ちびっこフットサル教室

日 時 1月29日・2月5日・19日・26日・3月5日(予備日3月12日・19日・26日) 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15日(月)

らくらく健康教室

健康
2Pt

日 時 ●5クール 1月11日・25日 ●6クール 2月1日・15日・3月1日・15日
木曜日 11:00～12:00(1クール4回)
場 所 田辺中央体育館 第1会議室
対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上(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2,000円(途中参加の場合 1回500円)
申込締切 各クール初回日の10日前まで

個人参加フットサル「個サル」

健康
2Pt

日 時 1月10日・2月14日・3月14日 水曜日 19:45～21:45
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(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く、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25人(開催人数に達し次第締め切り)※開催2日前までに申し込んでください
参加費 1回 1,000円

「効果的! 簡単ストレッチと筋トレ」講座

日 時 2月3日・10日 土曜日 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・通学者で15歳以上(中学生を除く)
内 容 効果的で正しいストレッチと筋力トレーニングを行い、合わせて正しい知識を学習します。
定 員 30人
参加費 1,000円 **申込締切** 1月29日(月)

パワーヨガ入門教室

健康
2Pt

日 時 1月26日・2月2日・9日・3月2日・9日・16日・23日・30日
金曜日 13:00～14:15
場 所 田辺中央体育館 第1会議室
対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上(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人 **参加費** 4,000円 **申込締切** 1月12日(金)

夜桜ヨガ教室

健康
2Pt

日 時 3月30日 金曜日 19:30～20:45
場 所 田辺中央体育館より屋外に移動します(雨天時:第1会議室)
対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上(中学生を除く)
内 容 満月の空の下で風の音、月の光とともにヨガ本来の精神と心の安定を図り、冷えやむくみを解消します。またホルモンバランスや自律神経を整えることを目的とします。
定 員 30人 **参加費** 500円 **申込締切** 3月16日(金)

歩き方講座

健康
2Pt

日 時 3月10日・17日 土曜日 10:30～12:00
場 所 田辺中央体育館 第1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 30人
参加費 1,000円 **申込締切** 2月24日(土)

ナイターテニス教室 VI

健康
2Pt

日 時 2月2日・9日・16日・23日・3月2日 金曜日 19:30～21:00 雨天順延(予備日3/9・16・23)
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(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19日(金)

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

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

健康
2Pt

については
10面へ

田辺公園プール

〒610-0331 京田辺市田辺丸山8
☎65-3113 ☎65-3223 Eメール pool@kyotanabe.jp

地区別無料解放

市内を3区に分け無料開放を行います。 必ず住所がわかる物を持参して証明。
利用の際には、水泳キャップ、水着が必要です。小人の利用の際には付き添い規定があります。
詳細はお問い合わせください。

- 日 時
- 12月3日(日) 北部地域在住の人(大住地区)
12月10日(日) 中部地域在住の人(田辺地区・草内地区)
12月17日(日) 南部地域在住の人(三木山地区・普賢寺地区)
9:30～12:30・13:30～16:30(各時間10分前にプールから退水)

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を行ない、コメント付きのDVDにてお渡しします。

- 日 時
- 12月23日(土) 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程度泳げる人
- 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
- 12月22日(土)までに田辺公園プールへ電話または直接お申し込みください。(先着順)

第3期水泳教室

ベビースイミング教室

- 日 時
- 1月19日～3月9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

4歳児水慣れ教室

- 日 時
- 1月19日～3月9日 毎週金曜日 15:20～16:20
- 対 象
- 市内在住・通園の平成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)

幼児水泳教室(月)

- 日 時
- 1月15日～3月5日 毎週月曜日 全8回 15:20～16:20

幼児水泳教室(木)

- 日 時
- 1月18日～3月8日 毎週木曜日 全8回 15:20～16:20
- 対 象
- 市内在住・通園の平成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
- 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15日～3月5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13日～3月3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
- 各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15日～3月5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歳以上の人
- 定 員
- 15人
- 費用
- 5,150円

簡単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 毎週火曜日 全8回 13:30～14:00
- 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

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19日～3月9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歳以上の人(中学生を除く)
- 定 員
- 30人
- 費用
- 5,150円

健康広場

健康情報とプールの活用法を掲載した冊子を配布。また、第3期水泳教室(大人の部)初心者向けクラスの1回体験チケットを配布。

- 内 容
- 希望者には、初心者向け無料レッスンを行います
※参加の際には、水着・水泳キャップが必要です。
- 日 時
- 11:30～11:50 初心者ウォーキング教室
11:55～12:20 初心者水泳教室
- 対 象
- 地域別無料開放の15歳以上の人
- 参加費
- 無料

サブプールで遊ぼう

サブプールで滑り台やイベントを行います。

また、12月から3月までは子供スタンプラリーを毎日開催中です!

- 日 時
- 1月～3月の各日曜日 11:00～12:00・14:00～15:00
- 場 所
- サブプール
- 参加費
- 無料(4歳以上のプール利用料が必要です)
- 対 象
- 小学生以下
- 申 込
- 不要 当日直接お越しください。

障がい者水泳教室

- 日 時
- 1月15日～3月5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)

のびのびフィットネス教室



- 日 時
- 1月19日～3月9日 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

成人水泳教室(火)



- 日 時
- 1月16日～3月6日 毎週火曜日 全8回 13:00～14:00

成人水泳教室(土)



- 日 時
- 1月13日～3月3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歳以上の人(中学生を除く)
- 定 員
- 各30人
- 費用
- 5,150円

アクアビクス教室



- 日 時
- 1月18日～3月8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歳以上の人(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19日～3月9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
- 1月18日～3月8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歳以上の人(中学生を除く)
- 定 員
- 25人
- 費用
- 5,150円

障がい児水泳教室



- 日 時
- 1月13日～3月3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)

ダンベルアクアビクス教室(月)

- 日 時
- 1月15日～3月5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歳以上の人(中学生を除く)
- 定 員
- 15人
- 費用
- 2,600円

ダンベルアクアビクス教室(木)

- 日 時
- 1月18日～3月8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歳以上の人(中学生を除く)
- 定 員
- 20人
- 費用
- 2,600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(顔つかけができない・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)」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1日(金)～12月16(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ださい。

受講決定方法 申込多数の場合は、12月18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(木)～1月9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。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24日(土)～3月30日(金)
※3月28日(水)を除く
12:30～13:30 期間中6回
- 対 象
- 平成25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(別途指定キャップ代510円)

申込方法、受講料納入は第3期水泳教室と同様です。

- 申込受付期間
- 2月15日(木)～3月6日(火)<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ださい。
- 受講決定方法
- 申し込み多数の場合は、3月8日(木)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10日(土)～3月20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ださい。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7回

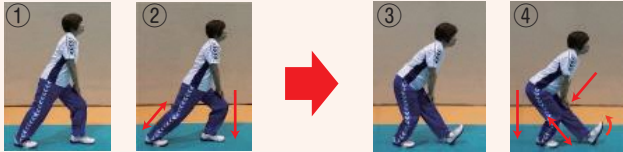
今回は下半身のストレッチ(筋肉を伸ばす運動)をご紹介します。

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。

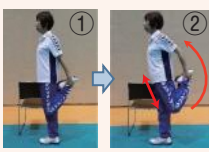
2種類の運動を1セットとして、1日に2〜3セット行いましょう(朝の動き出す前、風呂上がり、就寝前など)

アキレス腱・太ももの裏側の筋肉のストレッチ

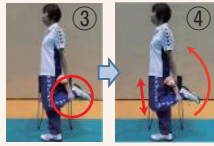


①脚を前後に開いて立ち ②ゆっくりと曲げている前脚に体重をかけていきます。後ろ脚の踵は地面から離さないように意識します。アキレス腱が気持ちよく伸びるのを感じたら、そのままの状態です。③次に体重を後ろ脚に移動します。④後ろ脚の膝をゆっくりと曲げながら、前脚のつま先を上げると、ふくらはぎから太ももの裏側にかけての筋肉が伸びます。その状態で30秒静止します。呼吸はゆっくりと自然に行います。前後の脚を入れ替えて、同じことをもう一度行います。

アキレス腱・太ももの裏側の筋肉のストレッチ



①椅子などにつかまって立ち、片脚の甲をつかみます。②その位置から腕で脚の甲をゆっくりと上に引き上げます。太ももの前側の筋肉が伸びるのを感じたら、そのままの状態です。30秒静止します。呼吸はゆっくりと自然に行います。脚を替えて、同じことをもう一度行います。



③④足の甲まで手が届かない場合は、タオルを足首に掛けて行うこともできます。股関節が、後方へ引っ張られている感覚を作ってください。

☆人生の最後まで自分の足で歩け! 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! お問い合わせは 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!!

K D S C

検索

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
バスケットボール教室	1月14日(日)・21日(日) 10:00~11:30	同志社大学京田辺キャンパス デイヴィス記念館	市内在住・通学 小学1~6年生	バスケットボールの基本と 楽しさを指導	30人 (申し込み多数の場合は抽選)	2,400円 ※兄弟で参加の場合1人2,000円	12月27日(水) 必着
チアリーディング教室	1月28日・2月4日・11日・18日(各日曜日) 10:00~11:30 2月24日(土)※詳細は後日	同志社大学京田辺キャンパス ハローホール 他	市内在住・通学 小学1~6年生	チアリーディングの基本と 市ハンドボール交流大会で発表	40人 (申し込み多数の場合は抽選)	5,000円 ※姉妹で参加の場合1人4,000円 ※その他Tシャツ代別途2,200円 (指定のTシャツを持っている人は不要)	12月27日(水) 必着
ラグビー教室	3月3日・10日・17日(各土曜日) 9:00~10:30	同志社大学京田辺キャンパス ラグビー場	市内在住・通学・通園 幼児(年中)~6年生	ラグビーの基本と 楽しさを指導	50人 (申し込み多数の場合は抽選)	3,600円 ※兄弟で参加の場合1人3,000円	2月14日(水) 必着
フットボール教室	2月4日・18日・25日(各日曜日) 10:00~11:30	同志社大学京田辺キャンパス アメリカンフットボール場	市内在住・通学 小学1~6年生	フットボールの基本と 楽しさを指導	30人 (申し込み多数の場合は抽選)	3,600円 ※兄弟で参加の場合1人3,000円	1月17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。(当クラブで変更して返信します。)
※兄弟での申込みの場合でもハガキは1人につき1枚でお願いします。 ※天候や諸事情により開催日時や場所が変更になる場合がございます。

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@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)

し、平成29年4月2日現在で満3歳以上の方
※ただし、年少(3歳)以下の方は、内容により参加をお断りする場合があります。
※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。



昨年の「飯ごうでご飯を炊こう」の風景

★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

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	3歳以下
1月	7日(日)	9:30-11:30	バラボックス(不思議な2色の箱)を作ろう	15人	12月19日(火) ~1月4日(木)	300円	不可
	14日(日)	9:30-11:30	抹茶風どらやきを作ろう	30人	12月26日(火) ~1月6日(土)	300円	可
	21日(日)	9:30-11:30	組木「犬の親子」のやじろべえづくり	20人	12月26日(火) ~1月13日(土)	300円	可
	28日(日)	9:30-12:00	飯ごうでご飯を炊こう! おいしい豚汁も作ろう!	50人	1月9日(火) ~1月21日(日)	300円	可
2月	4日(日)	9:30-11:30	輪切りにした竹を用いてバズル (ヘキサゴン)を作って楽しもう	15人	1月16日(火) ~1月28日(日)	300円	可
	18日(日)	9:30-14:00	林の中で秘密基地を作ろう	20人	1月30日(火) ~2月11日(日)	100円	不可
3月	3日(土)	9:30-11:30	牛乳パックでひなまつりケーキを焼こう	20人	2月12日(月) ~2月24日(土)	400円	可

申込方法 申込期間内に野外活動センターへ電話でお申込みいただくか、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。



けんこう

パスポート

2Pt

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(☎64-1335)



各施設休館日・休所日 カレンダー

- 公...中央公民館
- 図...中央図書館、
図書館北部分室、
図書館中部分室
- 中...中部住民センター
- 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

2018 2 February

平成30年2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			

2018 3 March

平成30年3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	31

