

京田辺市立中部住民センター

〒610-0311 京田辺市草内美泥22-2
☎64-8810 ㊟64-8820

中部住民センター事業のお知らせ

春休み親子スイーツ教室

親子で手作りのスイーツづくりに挑戦!お菓子作り初心者でも、講師が丁寧に指導しますので安心して作れます。いちご大福は1人1個の試食付きです。

日時及び内容

開催日	曜日	時間	内 容
3月20日	金	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	いちご大福・アイスボックスクッキー

対 象 5歳以上小学生以下の子どもと
その保護者
(いずれも市内在住・通勤・通学)



いちご大福

定 員 ①②ともに親子8組(16人程度) 参加費 1,700円(子ども2人参加の場合は試食追加分300円が必要です)

その他 お作りいただいたお菓子はお持ち帰りいただきます。エプロン、食器用ふきん3枚をご持参ください。持ち帰りの容器はご用意します。

プリザーブドフラワーと手作り雑貨教室

日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	1月24日	金	10:00 ～12:00	キッチン&ハーブの雑貨
2	2月21日			スワッグ(壁飾り)
3	3月13日			スプリングアレンジ

対 象 市内在住・通勤・通学の人
(小・中・高校生を除く)

定 員 12人

参加費 5,000円
(材料費4,800円・登録料200円)

その他 クラフトバサミをご用意ください。



作品イメージ

申込方法 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日中連絡のつく電話番号⑦保育を希望する場合は子どもの名前と年齢を、返信用に申込者の郵便番号・住所・氏名を書いて郵送してください。ただしはがき1枚につき1人1講座とします。なお、親子教室をお申し込みの場合は、本人の他お子さんの名前(ふりがな)・年齢・受講希望時間を記入してください。

申込締切 12月14日(土)必着

申込先(問合せ先) 中部住民センター 〒610-0311 京田辺市草内美泥22-2
☎64-8810 FAX 64-8820

- 講座登録料1講座200円及び材料費等は実費負担です。
- 保育対象年齢は各講座開始日において、満1歳以上就学前までとします。なお、保育の定員は各講座5人です。申し込み多数の場合は抽選とします。また、講座申し込みはがきに保育希望の記入がない場合は受け付けできません。
- 申し込み多数の場合は、前回受講されていない人を優先し、抽選とします。なお、定員に達しない講座については、締切日以降も受け付けますので電話でお問合わせください。
- 企業等からの申し込みはご遠慮ください。
- 都合により、開催日時・内容が変更となる場合があります。

中部住民センター利用サークル紹介

名 称	バレエサークル「赤い靴」
内 容	クラシックバレエのレッスンを通して心身共に健康的に輝きましょう!!
代表者名	岩 千景
電話番号	080-1469-8914 ※メッセージを残していただければ折り返します。
活 動 日	水曜日18:00～21:00(せせらぎ)金曜日17:00～19:30(アカデミア)
会 費	3,000円/月(月2回 ハーフクラスは1,500円)

※クラス分け有り。お問合わせください。

名 称	なごみ写真クラス
内 容	月2回写真を持ち寄り相互研鑽および年4回程度の撮影会
代表者名	千々岩 重毅
電話番号	62-7696 090-1130-0639
活 動 日	第2・4金曜日
会 費	2,000円/年 入会費2,000円

名 称	踊劇舎
内 容	バレエ&ジャズダンス
代表者名	濱本 真澄
電話番号	090-1023-6939
活 動 日	毎週木曜日
会 費	4,000円/月

名 称	遊鼓
内 容	和太鼓練習
代表者名	新井 ミサヲ
電話番号	62-5430
活 動 日	月2～3回 金曜日 9:30～11:30
会 費	1,000円/月

名 称	東太極拳愛好会
内 容	太極拳
代表者名	永尾 千代
電話番号	63-0487
活 動 日	毎週土曜日 10:00～12:00
会 費	1,000円/月

名 称	京田辺バトントワリングクラス・シュシュ
内 容	京田辺市で活動しております、バトントワリングチームです。
代表者名	松川 裕美
電話番号	090-5469-7736
活 動 日	月3回 (土・日のいずれか)
会 費	4,000円/月 (姉妹割引あり)

名 称	気の香
内 容	太極拳
代表者名	森田 栄子
電話番号	090-5972-7126
活 動 日	毎週木曜日 午前
会 費	3,000円/月

名 称	3B体操
内 容	健康体操
代表者名	内藤 京子
電話番号	070-5345-1239
活 動 日	毎週水曜日 9:15～10:45
会 費	3,000円/月

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
☎29-9008 ☎62-1534 Eメール jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp

1月～5月に行われるスポーツ大会

☆総体がついているのは、第34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競技
日 時	2月9日(日)9時30分～
場 所	田辺中央体育館
参 加 費	1チーム 4,000円
参 加 資 格	原則として市内在住・通勤・通学する高校生以上の人が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	8チーム(応募多数の場合は抽選とします)
申 込 締 切	1月31日(金)17時まで

	京田辺市バドミントン協会事業 新春初打ち会
日 時	1月5日(日)9時～
場 所	田辺中央体育館
参 加 費	無料
参 加 資 格	市内に在住・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保証します。スポーツのできる服装、体育館シューズはご持参ください

	初心者のための登山教室
これからハイキングや登山を始めてみたい人。登山経験はあるがあらためて学んでみたい人。山友会の経験豊かなメンバーがサポートします。登山の基礎を学びながら楽しい山歩きをしてみませんか？	
日 程	全6回(4月・5月・6月・7月・8月2回)
参 加 費	2,500円(開講式にて徴収)
定 員	先着20人程度
参 加 資 格	原則として市内在住・通勤の18歳～65歳までの人
申 込 締 切	3月31日(日)18時まで
問 合 せ	京都田辺山友会 竹原 090-9270-0150 PC Mail junji_takehara@kcn.jp

総 体	春山登山
日 時	5月23日(土)6時出発～24日(日)
場 所	天城山(静岡県)
参 加 費	一般参加者(22,000円) 山友会員(21,000円) 説明会で徴収
定 員	50人
対 象	原則として市内在住・通勤・通学する18歳～70歳程度の人。日頃からハイキング・登山を行っていて、歩行・登山に自信のある人。
申 込 方 法	NPO 法人京田辺市社会体育協会事務局にある申込用紙に記入の上、持参、郵送、FAX、E-mail してください。(TEL 29-9008 FAX 62-1534 E-mail jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp)
申 込 締 切	4月6日(月)17時まで
そ の 他	トレーニング登山

第34回京田辺市民総合体育大会成績

テニス競技団体戦

日 時	8月25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
準優勝チーム	Adjust
米山雅紀・岡本豊伸 北村節子・石本純子 植田博久・木村啓希 山田弥生・岩井洋子	

ソフトバレーボール競技

日 時	9月29日
会 場	田辺中央体育館
参 加 者	男子9チーム・女子21チーム
男子の部優勝	イーストサンガ
女子Aの部優勝	イーストサンガ
女子Bの部優勝	ドロップス浅井
女子Cの部優勝	ドロシーズ古田

バレーボール女子競技

日 時	10月20日
参 加 者	6チーム
会 場	田辺中央体育館
Aコート優勝チーム	大住・桃園小学校
Cコート優勝チーム	穂・笑・夢

ゴルフ競技

日 時	11月12日
参 加 者	31人
会 場	宇治カントリークラブ
優 勝	森 谷 有 樹
準 優 勝	河 本 豊

歩こう会

日 時	10月14日
参 加 者	45人
会 場	久御山方面

バドミントン競技

日 時	9月8日
会 場	田辺中央体育館
参 加 者	47チーム
男子ダブルスA級優勝	弓倉慶也(ARUMU)・出野悟史(一般)
男子ダブルスB級優勝	野村圭佑(一般)・坂梨悟志(一般)
女子ダブルスA級優勝	高野愛(一般)・石川藍理(一般)
女子ダブルスB級優勝	田中佳凜(一般)・西川未涼(一般)
女子ダブルスC級優勝	長澤愛華(一般)・森岡弥生(一般)
混合ダブルスA級優勝	本田光佑(一般)・上野楓(一般)
混合ダブルスB級優勝	岸谷征典(一般)・岸谷由雅(シャトルス)
混合ダブルスC級優勝	若林崇仁(一般)・西本彩葉(一般)
シニアダブルス優勝	畠田健治(ARUMU)・森永直明(ARUMU)

秋の市民登山

日 時	10月27日
参 加 者	37人
会 場	貝月山

第35回京田辺市マラソン大会

NPO法人京田辺市社会体育協会

日 時	10月20日(日)
場 所	田辺木津川運動公園
参加人数	488人(うち京田辺市参加人数255人)※ファミリーペアは1組で1人

◆3km 小学生男子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:11:28	山本 光隼	
第 2 位	0:11:30	高橋 祐翔	
第 3 位	0:12:13	多田 優伸	
第 4 位	0:12:19	新垣 大地	
第 5 位	0:12:20	望月 優太	
第 6 位	0:12:25	玉出 晴太郎	

◆3km 小学生女子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 2 位	0:11:42	中地 穂果	
第 3 位	0:11:58	小林 美友	
第 4 位	0:12:22	毛利 心花	
第 6 位	0:12:47	金山 瑞季	

◆3km 一般男子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:10:37	原田 剛史	
第 3 位	0:10:57	矢野 里志	
第 4 位	0:11:11	永野 剛志	
第 6 位	0:14:04	高橋 輝充	

◆3km 一般女子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 4 位	0:15:59	八野 仁美	
第 6 位	0:20:28	松井 民子	

◆3km 中学生男子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:09:39	植田 圭祐	
第 2 位	0:09:51	橋本 颯人	
第 3 位	0:10:02	浅川 侑大	
第4位(着差あり)	0:10:02	中嶋 和羽	
第 5 位	0:10:16	守本 研人	
第 6 位	0:10:52	西脇 敬吾	

◆3km 中学生女子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:11:04	橋本 茉渚	
第 2 位	0:11:29	尾崎 由祈乃	
第 3 位	0:11:35	竹 本 奏	
第 4 位	0:11:51	守屋 湖依	
第 5 位	0:11:56	大里 華穂	
第 6 位	0:12:04	草野 月南	

◆3km 壮年男子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 2 位	0:12:30	箕浦 健次	
第 3 位	0:13:07	脇田 拓資	
第 4 位	0:14:10	木原 麻登	
第 6 位	0:18:11	佐野 知治	

◆3km 壮年女子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:19:37	宮川 朋子	
第 4 位	0:23:46	相原 みや子	

◆10km 一般男子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:35:17	坂梨 達也	

◆10km 一般女子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:42:19	高橋 栞奈	
第 3 位	0:47:50	袖岡 美穂	

◆10km 壮年女子の部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 3 位	0:59:41	谷川 琴美	
第 4 位	1:05:07	塩見 真理	

◆2km ファミリーペアー休さんの部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 1 位	0:08:34	内田 宇紀 / 内田 精一	
第 2 位	0:09:14	島原 真之介 / 島原 進	
第 3 位	0:09:15	佐尾山 偉武 / 佐尾山 誠	
第 4 位	0:09:18	深見 心暖 / 深見 公彦	
第 5 位	0:09:22	岡本 詩卯 / 岡本 雄介	

◆2km ファミリーペアキララちゃんの部			
順 位	タ イ ム	氏 名	
第 3 位	0:09:09	外川 煌騎 / 外川 敬	
第 5 位	0:09:40	坂地 滉 / 坂地 亮	

※京田辺市内入賞者のみ記載

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メール gym@city.kyotanabe.lg.jp

フィットネスカウンセリング

健康
1Pt

日 時 毎月 計8回(※詳しい日程は田辺中央体育館までお問合わせください。)
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保持者

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** 1,000円(トレーニング使用料300円は別途必要です。)

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)

健康
1Pt

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 毎月 計8回(※詳しい日程は田辺中央体育館までお問合わせください。)
各日程 ①9:00～9:30・10:30～10:50 ②10:00～10:30・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保持者

定 員 6人(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)

申込方法 測定日前日までに、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)
12月21日(土)、19:00～20:30、20:00～21:30 1月5日(日)、9:30～11:00、10:30～12:00
1月17日(金)、19:00～20:30、20:00～21:30 1月28日(火)、19:00～20:30、20:00～21:30
2月6日(木)、19:00～20:30、20:00～21:30 2月16日(日)、9:30～11:00、10:30～12:00
2月28日(金)、19:00～20:30、20:00～21:30 3月8日(日)、9:30～11:00、10:30～12:00
3月20日(金)、19:00～20:30、20:00～21:30 3月28日(土)、19:00～20:30、20:00～21:30

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、通学の方で15歳以上の人(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 1,000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 田辺中央体育館 ☎62-1501
(問合せ先) 〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地

スポーツ教室

ちびっこフットサル教室

日 時 2月3日・10日・17日・3月2日・9日 月曜日 16:00～17:00
場 所 防賀川公園フットサルコート **予備日** 3月16日・23日・30日

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、実戦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20日(月)

親子体操教室

健康
1Pt

日 時 2月10日・17日・3月2日・9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29年4月2日～平成30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27日(月)

個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

健康
1Pt

日 時 1月20日・2月17日・3月16日 月曜日 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才以上の人(中学生を除く)

内 容 個人で気軽にソフトバレーボールに参加でき、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。又ソフトバレーボールを通じて多くのひと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24人(開催人数に達し次第締め切り)

参加費 1回 500円 **申込締切** 開催日2日前まで

個人参加フットサル「個サル」

健康
1Pt

日 時 1月8日・2月12日・3月11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歳以上の人(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ひと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)

参加費 1回 1,000円 **申込締切** 開催日2日前まで

らくらく健康教室

健康
1Pt

日 時 5期 1月9日・23日 6期 2月6日・13日・3月5日・19日 木曜日 11:00～12:00(1期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歳以上の人(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できる内容です。

定 員 1期 20人(定員を超えた場合は抽選を行う。) **参加費** 1期 1人 2,000円(途中参加の場合 1回500円)

申込締切 各期初回日の10日前まで

パワーヨガ入門教室

健康
1Pt

日 時 1月31日・2月7日・14日・28日・3月6日・13日・20日・27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歳以上の人(中学生を除く)

内 容 初めての人も取り組やすいように体をほくすことから始め、徐々に基本のポーズに挑戦していく。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** 1人 4,000円 **申込締切** 1月17日(金)

夜桜ヨガ教室

健康
1Pt

日 時 3月28日 土曜日 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歳以上の人(中学生を除く)

内 容 月空の下の解放感と落ち着いた空間で、五感を使って、ヨガ本来の精神と心の安定を図り、ホルモンバランスや自律神経を整えることで癒しの効果が期待できる。

定 員 30人 **参加費** 1人 500円 **申込締切** 3月14日(土)

ジュニアテニス教室(5)

日 時 2月7日・14日・21日・28日・3月6日 金曜日 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 **予備日** 3月13日・20日・27日

対 象 ①市内在住の小学1年生～2年生 ②市内在住の小学3年生～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 1人 6,000円 **申込締切** 1月24日(金)

親子テニス教室 後期

健康
1Pt

日 時 1月31日・2月7日・14日・28日・3月6日・13日 金曜日 全6回 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21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 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17日(金)

ナイターテニス教室(5)

健康
1Pt

日 時 2月7日・14日・21日・28日・3月6日 金曜日 19:30～21:00

場 所 防賀川公園テニスコート **予備日** 3月13日・20日・27日

対 象 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の初級者・中級者(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戦的なゲーム展開を行う。

定 員 15人 **参加費** 1人 7,000円 **申込締切** 1月24日(金)

「効果的!簡単ストレッチと筋トレ」講座

健康
1Pt

日 時 1月18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歳以上の人(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 20人 **参加費** 1人 500円 **申込締切** 1月14日(火)

「体質改善運動」講座

健康
1Pt

日 時 3月14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歳以上の人(中学生を除く)

内 容 柔軟ストレッチで筋肉をほくし、血行を良くして代謝を高め、又有酸素運動で太りにくい体質へと改善し疲れ知らずの体を目指す。

定 員 20人 **参加費** 1人 500円 **申込締切** 3月9日(月)

「脂肪燃焼エクササイズ」講座

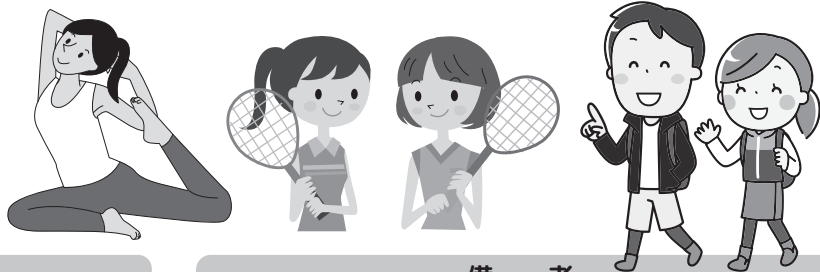
健康
1Pt

日 時 2月8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歳以上の人(中学生を除く)

内 容 日常生活で行われている動きを取り入れ、下肢の筋肉を動かす全身運動。音楽に合わせて行う有酸素運動を実施。

定 員 20人 **参加費** 1人 500円 **申込締切** 2月3日(月)



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)(親子教室の場合は保護者と子どもの氏名とふりがな)・年齢(小学生以下が対象の場合は生年月日)・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)(親子教室の場合は保護者と子どもの氏名とふりがな)・年齢(小学生以下が対象の場合は生年月日)・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。
※メールでお申込みの方は、申込後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合せってください。

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。

※駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用してください。

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ことがあります。

申込・問合わせは、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
1Pt
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@city.kyotanabe.lg.jp

子どもバースデー

毎月第三土曜日は子どもバースデー無料日です。

- 内 容

誕生月に誕生日がわかるもの(証明書)を受付で提示すると
プール利用料が無料となります。
- 日 時

12月21日(土)、1月18日(土)、2月15日(土)、3月21日(土)
9:30~12:30・13:30~16:30・17:30~21:30
(各時間10分前にプールから退水)
- 対 象

小学生以下
- 申 込

不要です。当日直接お越しください。

【備考】利用の際には、水泳キャップ、水着が必要です。証明書は個人情報を含むため、保護者の方が提示してください。小人の利用の際には付き添い規定があります。
詳細はお問合わせください。

サブプールで遊ぼう&ベビー広場

ベビー、子どもが滑り台やおもちゃで自由に遊べます。また、12月から3月までは子どもスタンプラリー(小学校3年生以下の人)を毎日開催中です!

- 日 時

1月~3月の毎週日曜日 (ベビー広場) 10:10~10:50
(サブプールで遊ぼう) 11:00~12:00
- 対 象

(ベビー広場) 0歳~4歳の子どものとその保護者
(サブプールで遊ぼう) 小学生以下
- 費 用

無料(4歳以上の人はプール利用料が必要です)
- 申 込

不要です。当日直接お越しください。



第3期水泳教室



- ベビーの部

ベブースイミング教室

日 時 1月14日~3月17日 毎週火曜日 全10回 11:30~12:30

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 6,520円
- 子供の部

幼児水泳教室(月)

日 時 1月13日~3月16日 毎週月曜日 全10回 15:20~16:20
- 子供の部

幼児水泳教室(木)

日 時 1月16日~3月19日 毎週木曜日 全10回 15:20~16:20

対 象 市内在住・通園の平成25年4月2日~平成27年4月1日生まれの幼児

定 員 各40人

費 用 6,520円(別途指定キャップ代520円)
- 子供の部

小学生水泳教室(月)

日 時 1月13日~3月16日 毎週月曜日 全10回 16:30~17:30
- 子供の部

小学生水泳教室(木)

日 時 1月16日~3月19日 毎週木曜日 全10回 16:30~17:30
- 子供の部

小学生水泳教室(土)

日 時 1月11日~3月14日 毎週土曜日 全10回 12:20~13:20

対 象 市内在住・通学の小学生

定 員 各55人

費 用 6,520円(別途指定キャップ代520円)
- 子供の部

4歳児水慣れ教室

日 時 1月10日~3月13日 毎週金曜日 全10回 15:20~16:20

対 象 市内在住・通学の平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれの幼児

定 員 20人

費 用 6,520円(別途指定キャップ代520円)
- 子供の部

障がい児水泳教室

日 時 1月11日~3月14日 毎週土曜日 全10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)、小学生

定 員 10人

費 用 無料(別途指定キャップ代520円)
- 大人の部

初級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19日 毎週木曜日 全10回 13:00~13:45

対 象 市内在住・通勤・通学者で18歳以上の人

定 員 15人

費 用 4,380円
- 大人の部

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13日~3月16日 毎週月曜日 全10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 6,520円
- 大人の部

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10日~3月13日 毎週金曜日 全10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 6,520円
- 大人の部

成人初級水泳教室(火)

日 時 1月14日~3月17日 毎週火曜日 全10回 13:00~14:00

- 大人の部

成人初級水泳教室(土)

日 時 1月11日~3月14日 毎週土曜日 全10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 6,520円
- 大人の部

成人水泳教室

日 時 1月14日~3月17日 毎週火曜日 全10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15人

費 用 6,520円
- 大人の部

初級のびのびフィットネス教室

日 時 1月16日~3月19日 毎週木曜日 全10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 4,380円
- 大人の部

のびのびフィットネス教室

日 時 1月10日~3月13日 毎週金曜日 全10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 4,380円
- 大人の部

アクアビクス教室

日 時 1月13日~3月16日 毎週月曜日 全10回 11:20~12:10

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 6,520円
- 大人の部

引締めアクア教室

日 時 1月16日~3月19日 毎週木曜日 全10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 15人

費 用 3,260円
- 大人の部

初級水中ウォーキング教室

日 時 1月10日~3月13日 毎週金曜日 全10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 3,260円
- 大人の部

水中ウォーキング教室

日 時 1月16日~3月19日 毎週木曜日 全10回 11:00~12:00

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 20人

費 用 6,520円
- 大人の部

障がい者水泳教室

日 時 1月13日~3月16日 毎週月曜日 全10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520円)
- 大人の部

中高生及び若年就労者のための障がい者水泳教室

日 時 1月13日~3月16日 毎週月曜日 全10回 17:30~18:30

対 象 市内在住・通勤・通学者で障がいのある中学生~20歳

定 員 10人

費 用 無料(別途指定キャップ代520円)

申込方法、受講料納入について

郵送の場合

往復はがきの往信用の裏に「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す)
〒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 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、重複して申し込みをすることができます。

申込受付期間 12月1日(日)~12月12(木) <必着> (但し、休所日は除きます) *来所は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13日(金)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、お手数ですがお問合わせをお願いします。

受講料納入期間 受講決定者は、12月17日(火)~12月27日(金)(プール利用時間内)・1月4日(土)~1月7日(火)(9:30~16:30)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場合は、受講が取り消しとなりますのでご注意ください。受講料納入後のキャンセルによる返金は、教室開始日の1週間前までとなります。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26日(木)~3月31日(火)
全6回 12:30~13:30
- 対 象

平成27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

5,250円(別途指定キャップ代520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13日(木)~3月3日(火) <必着> (但し、休所日は除きます) *来所は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、3月5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8日(日)~3月21日(土)の間に、田辺公園プールで受講料を納入してください。*来所は営業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。受講料納入後のキャンセルによる返金は、教室開始日の1週間前までとなります。ご了承ください。

健康
1Pt

に
ついては
10面へ

京田辺市スポーツ推進委員便り

お手軽体操～スキマ時間でストレッチ～

日頃から肩周辺の筋肉をしっかりと伸ばしてやること
が、肩のケガ予防に繋がります。腕をいっぱいまで伸ば
してから、更にもうひとつ先まで伸ばしてやる意識で！

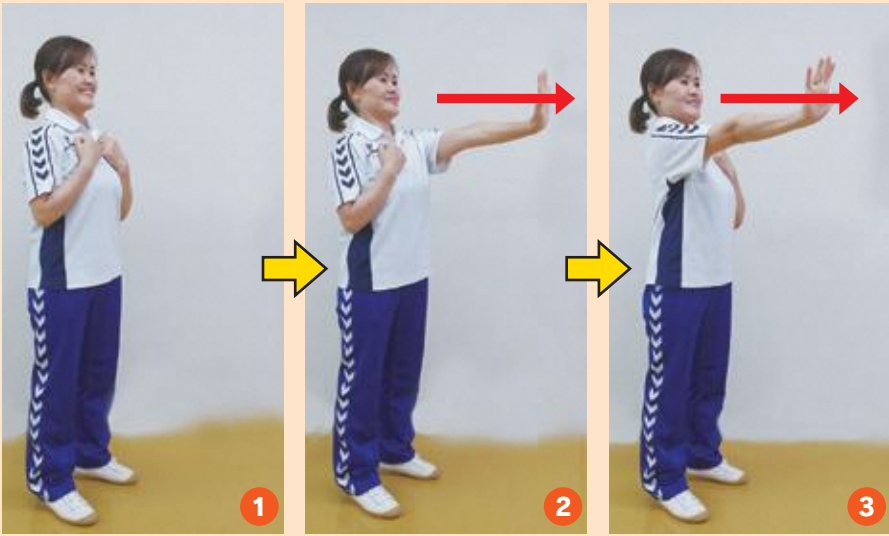
空に、ヤァーッ！



ヤァーッ!と声を出して握りこぶしを突き上げる(左右5回ずつ)

※体に痛みがある時は、無理をしないでできる範囲で行いましょう。

押し出し！



手のひらをまっすぐ前に、しっかりと押し出す。(左右5回ずつ)

お問合せ 社会教育・スポーツ推進課 ☎ 0774-64-1394

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)しており、平成31
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。
参加対象欄の★印は参加対象年齢未満のお子さんの随行も不可とします。

令和元年度わくわく体験クラブ実施計画(1月～3月分)

回	月	日(曜)	時 間	内 容	定員	申 込 期 間	参加費	参加対象
30	1月	12日(日)	9:30 - 11:30	作って遊ぶ手作りおもちゃ(ブンブンごま・コトコトきつつき)	20人	12月16日(月)～12月27日(金)	300円	年中～
31		19日(日)	9:30 - 11:30	自然に親しみながら山道コースでウォークラリーを楽しもう	40人	12月23日(月)～1月12日(日)	200円	年中～★
32		26日(日)	9:30 - 11:30	2020年の干支「ねずみ」の親子のやじろべえを作ろう	20人	1月7日(火)～1月19日(日)	400円	年少～
33	2月	2日(日)	9:30 - 11:30	節分に張り子のお面を作ろう	20人	1月14日(火)～1月26日(日)	300円	年中～
34		9日(日)	9:30 - 11:30	竹で「ムカエル」を作ろう!	15人	1月21日(火)～2月2日(日)	400円	年中～★
35		16日(日)	9:30 - 11:30	木の実を使って鳥を作ろう(カルガモ一家)	25人	1月28日(火)～2月9日(日)	300円	年中～
36	3月	1日(日)	9:30 - 14:00	林の中で秘密基地をつくろう	20人	2月10日(月)～2月22日(土)	200円	年中～★
37		7日(土)	9:30 - 11:30	おやき(長野県の郷土料理)を作ろう	24人	2月10日(月)～2月22日(土)	400円	年少～
38		14日(土)	9:30 - 12:00	飯ごうでご飯を炊こう!おいしい豚汁もあるよ!	30人	2月17日(月)～2月29日(土)	400円	年少～★



竹で「ムカエル」の作品



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)・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
- ・小学校3年生以下の場合は、参加に保護者の付添が必要です。

※気象に関する警報発表の場合、中止することがあります。また、都合により内容を一部変更する場合があります。※事業の中で撮影した画像を市のホームページや広報紙に使用することがあります。
※当日は開始5分前までに受付を済ませてください。15分以上の遅刻は参加をお断りする場合があります。また、無断での欠席は参加費をいただく場合があります。

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・電子メールでも受付します。記載内容等、詳しくは右記までお問い合わせください。

申 込 問 合 せ 京田辺市野外活動センター TEL&FAX:0774-62-2816
Eメール:ryuoh@city.kyotanabe.lg.jp

健康
1Pt

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 「健康目標」をたてて、各種検(健)診、健康づくりに関する事業やイベントに参加し、ポイントを集めます。3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無料券」をプレゼント!

対 象 者 京田辺市に住民票を有する方 **ポイント対象年度** 令和元年度 **応募期間** ～3月10日(火)(当日消印有効)

申 込 方 法 5月上旬に配布したリーフレット「2019年度健康パスポート」についているハガキに必要事項を記入して応募してください。

応募・問合わせ先 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
- 図…中央図書館、
図書館北部分室、
図書館中部分室
- 北…北部住民センター
- 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

2020 2 February

令和元年2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 新暦休日	25	26	27	28	29

2020 1 January

令和元年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2020 3 March

令和元年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 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

