

中部住民センター事業のお知らせ

ガラスアクセサリー教室

ベネチアンガラスとミルフィオリ(千の花)を使った、自分だけのオリジナルアクセサリー作り。ガラス工芸初心者でも安心して作れます。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月14日	木	10:00 ～12:00	ミルフィオリ(千の花)の指輪
2	12月12日			モザイク模様のガラスイヤリング・ピアス
3	1月9日			グラスビーズ(とんぼ玉)で組むオリジナルブレスレット
4	2月13日			フュージングで作るペンダントトップ
5	3月12日			グラスビーズ(とんぼ玉)で組むオリジナルネックレス

- 対 象** 市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員** 8人 **参加費** 10,200円(材料費10,000円・登録料200円)
- その他** エプロン、タオルをご持参ください。
グラスビーズは完成品を使用します。



ガラスアクセサリー作品見本

ケーキづくり教室

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月5日	火	10:00 ～12:00	チェリーのバターケーキ
2	12月10日			クリスマスケーキ
3	1月21日			リンゴのタルト
4	2月18日			チョコレートのお菓子
5	3月10日			いちごのシャルロット

- 対 象** 市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員** 16人 **参加費** 8,700円(材料費8,500円 登録料200円)
- その他** お作りいただいたお菓子はお持ち帰りいただけます。
お持ち帰り用の容器(18×18cm位)をご持参ください。
食器用ふきん3枚をご持参ください。講師が作りまし
たお菓子をお茶と共に試食していただきます。



チョコレートのお菓子

高齢者のためのいきいき運転講座

田辺警察署の警察官から楽しく学ぶ・・・高齢ドライバーを応援する交通安全プログラム。新交通安全教育車搭載の機材による体験もあります。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	10月29日	火	10:00 ～12:00	脳トレを使ってのいきいき運転講座(1回目)
2	11月27日	水		"新交通安全教育車のドライビングシミュレーター、歩行シミュレータ体験(中央図書館にて)"
3	12月24日	火		脳トレを使ってのいきいき運転講座(2回目)
4	1月28日	火		脳トレを使ってのいきいき運転講座(3回目)

- 対 象** 市内在住・通勤・通学の人 **定 員** 12人 **参加費** 200円(登録料のみ)

交通脳トレ テキスト
無料進呈します。

親子クリスマスケーキ講習会

親子で手作りのクリスマスケーキに挑戦!
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。

●日時及び内容

開催日	曜日	時間	内 容
12月24日	火	①10:00～12:00 ②13:00～15:00	生クリームのデコレーションケーキ

- 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)
- 定 員** 親子8組(16人程度) **参加費** 2,000円
- その他** お作りいただいたお菓子はお持ち帰りいただけます。
(お持ち帰り用の箱をご用意します)
エプロン、食器用ふきん3枚をご持参ください。



クリスマスケーキ



ヘルスケアアロマセラピー教室

～心地よい香りでリラックス&リフレッシュ～ 植物の香りが心と身体にもたらす効果を正しく知って、生活に取り入れてみませんか。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月13日	水	10:00 ～12:00	アロマセラピーの基礎I アロマセラピーとは香りの吸収のメカニズムなど アロマルームスプレー作り
2	12月11日			アロマセラピーの基礎II 精油についてアロマでストレスケアなどアロマバスフィズ作り
3	1月15日			アロマセラピー応用編 アロマで乾燥対策アロマで認知症予防アロマナチュラルクリーム作り
4	2月12日			アロマセラピー応用編 アロマで風邪対策アロマで認知症予防アロマナチュラルクリーム作り
5	3月11日			アロマセラピー応用編 ハーブ活用アロマ、ハーブで花粉症ケアマイブレンドハーブティー作り

- 対 象** 市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員** 16人
- 参加費** 5,200円(材料費5,000円 登録料200円)
- その他** 筆記用具、1/15はフェイスタオルをご持参ください。



アロマセラピー精油

おうちごはん教室

いろいろなジャンルの家庭料理をマスターして、おもてなしにも対応できるレパートリーを増やしませんか。楽しくおしゃれなレシピで、いつものおうちごはんをバージョンアップ!

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月22日	金	10:00 ～12:00	・豚まん ・手羽先の煮込み ・さつまいものあめがけ
2	12月20日			・白身魚のボアレ ・人参のピューレを添えて ・若鶏のロースト ・じゃがいものカリカリサラダ
3	1月31日			・大根と角煮 ・分葱のめた ・連根のはさみ揚げ ・赤飯
4	2月28日			・春野菜のペンネ ・春野菜のきんぴら ・鯛入り茶わん蒸し

- 対 象** 市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員** 16人
- 参加費** 8,200円(材料費8,000円・登録料200円)
- その他** エプロン、食器用ふきん3枚等をご持参ください。

※各回、講師の作ったデザートプレート・コーヒーまたは紅茶付き。
※食事中の水分はご持参ください。



白身魚のボアレ

ランチ&スイーツ講習会

センター人気の講師による、秋のお楽しみ企画です。
飲茶のメニューに挑戦しましょう。

●日時及び内容

開催日	曜日	時間	内 容
10月30日	水	10:00～12:00	・貝柱の蒸し物XO醤ソース・中華ちまき ・シュウマイ・ニラ春巻き ・ココナッツ団子・マンゴープリン

- 対 象** 市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員** 16人 **参加費** 2,000円
- その他** エプロン、食器用ふきん3枚等をご持参ください。

手づくりパン教室

初心者向けのパン教室です。パン作りを基礎から学習します。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月21日	木	9:30 ～12:30	マヨネーズパン・あんパン・スイートポテト
2	12月19日			ハムロール・レーズンパン・ロールケーキ
3	1月16日			メロンパン・ごまパン・米粉のリンゴケーキ
4	2月20日			シナモンロール・ロールパン・チョコチップクッキー
5	3月19日			ピザ・クリームパン・桜餅

- 対 象** 市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員** 16人
- 参加費** 4,200円(材料費4,000円 登録料200円)
- その他** エプロン、食器用ふきん3枚等をご持参ください。

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(63円)に申込者の郵便番号・住所・氏名を書いて郵送して下さい。ただしハガキ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。10月以降郵便料金が変わりますので、お気をつけください。 **申込締切** 10月5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い合わせください。
- 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。

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回 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
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げる。

- 日 時** 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** 田辺中央体育館まで直接または電話で申し込み。
- 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)

スポーツ教室

こどもフットサル教室 後期

- 日 時** 10月12日・19日・26日・12月7日・14日 土曜日 9:00～10:15(10:45～12:00)
- 場 所** 防賀川公園フットサルコート **予備日** 12月21日、1月4日、11日
- 対 象** 市内在住の小学1年生～小学3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う。
- 定 員** 20人(人数が多数の場合 2部制) **参加費** 3,000円 **申込締切** 9月28日(土)

ジュニアバレーボール教室

- 日 時** 10月23日・30日・11月6日・13日・27日 水曜日 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事を目標とする。
- 定 員** 20人 **参加費** 2,500円 **申込締切** 10月14日(月) **備 考** 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。

個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

健康
1Pt

- 日 時** 9月30日・10月21日・11月25日・12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き、又ソフトバレーボー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

体幹トレーニング講座

健康
1Pt

- 日 時** 10月14日 月曜日(祝) 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** 効果的に体幹を鍛えるため、正しいトレーニング方法の講義と実技を行います。
- 定 員** 20人 **参加費** 500円 **申込締切** 10月9日(水)

歩き方講座

健康
1Pt

- 日 時** 11月23日 土曜日(祝) 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才以上の人(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人でも、気軽に参加できる講座。「歩く」ことに対する正しい知識を身に付ける。
- 定 員** 20人 **参加費** 500円 **申込締切** 11月18日(月)

腰痛・膝痛予防改善講座

健康
1Pt

- 日 時** 12月7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** 腰痛及び膝痛のメカニズムを学習し、予防改善に向けてのトレーニングを実施する。
- 定 員** 20人 **参加費** 500円 **申込締切** 12月2日(月)

健幸☆からだメンテナンス教室 (3)

健康
1Pt

- 日 時** 11月7日・14日・21日 木曜日 全3回 19:30～21:00 **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** 第1回 体幹の整え方、体幹筋力の支持力向上(体幹の筋肉チェック・改善予防方法～つぼ刺激&エクササイズ)
第2回 体幹の整え方、肩甲骨の可動域の広げ方(上半身の筋肉チェック・改善方法～つぼ刺激&エクササイズ)
第3回 体幹の整え方、腰の可動域の広げ方(下半身の筋肉チェック・改善予防方法～つぼ刺激&エクササイズ)
- 定 員** 15人 **参加費** 1,500円 **申込締切** 10月24日(木)

ナイターテニス教室 (4)

健康
1Pt

- 日 時** 12月6日・13日・20日・27日・1月10日 金曜日 全5回 19:30～21:00
- 場 所** 防賀川公園テニスコート **予備日** 1月17日、24日、31日
- 対 象** 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人(中学生を除く)初級者・中級者
- 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** 11月22日(金)

申し込み方法

往復はがき… 往復ハガキの往信用に、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(63円)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。10月以降郵便料金が変わりますので、お気をつけください。

Eメールの場合… タイトルに「○○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付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。

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) 9月24日(火)19:00～20:30、20:00～21:30
10月3日(木)19:00～20:30、20:00～21:30 10月13日(日)9:30～11:00、10:30～12:00
10月25日(金)19:00～20:30、20:00～21:30 11月4日(月)19:00～20:30、20:00～21:30
11月10日(日)9:30～11:00、10:30～12:00 11月22日(金)19:00～20:30、20:00～21:30
12月6日(金)19:00～20:30、20:00～21:30 12月15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知得するため

- 参加費** 1人 1,000円
- 申込方法** 郵送の場合…往復ハガキの往信用に「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(63円)に住所・氏名を記入して7日前までに送付。10月以降郵便料金が変わりますので、お気をつけください。
- 来館の場合… 備え付けの申込用紙に記入し申込み。
- 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い合わせください。
- 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

親子ソフトバレーボール教室

健康
1Pt

- 日 時** 11月5日・12日・19日・26日・12月3日 火曜日 全5回 16:45～17:45
- 場 所** 田辺中央体育館 アリーナ
- 対 象** 市内在住の小学1年生～小学6年生までの子とその保護者
- 内 容** 「親子で元気に楽しもう」をテーマに、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、親子でソフト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事を目標にする。
- 定 員** 15組 **参加費** 3,000円(子ども1人につき) **申込締切** 10月25日(金)
- 備 考** 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。

ジュニアテニス教室(4)

- 日 時** 12月6日・13日・20日・27日・1月10日 金曜日 全5回 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** 1月17日、24日、31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です。
- 定 員** 各クラス15人
- 参加費** 6,000円 **申込締切** 11月22日(金)

5く5く健康教室

健康
1Pt

- 日 時** 4期 10月3日・17日・11月7日・21日 5期 12月5日・19日・1月9日・23日 木曜日 11:00～12:00
- 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** 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人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。
- 定 員** 1期 20人(定員を超えた場合は抽選) **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

個人参加フットサル「個サル」

健康
1Pt

- 日 時** 10月9日・11月13日・12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

からだリメイク教室後期

健康
1Pt

- 日 時** 10月21日・28日・11月11日・25日 月曜日 全4回 10:00～11:30
- 対 象** 市内在住・通勤する20歳以上の女性 **場 所** 田辺中央体育館 第1会議室
- 内 容** ◎下半身のシェイプアップトレーニング◎体幹の強化◎ストレッチ ヨガ
- 定 員** 20人(申込多数の場合は抽選) **参加費** 1,000円 **申込締切** 10月7日(月)

簡単リフレッシュ体操教室

健康
1Pt

- 日 時** 10月15日・29日・11月5日・12日・19日 火曜日 全5回 14:40～15:40
- 場 所** 田辺中央体育館 第1会議室 **対 象** 市内在住の中高齢の人
- 内 容** 第1回 骨盤を引き締め代謝を促進 第2回 血液の流れを良好にする
第3回 冷え予防 第4回 膝・股関節痛の予防と緩和 第5回 アレルギーに負けない身体づくり(いずれも椅子とマットを使って)
- 定 員** 20人 **参加費** 3,000円 **申込締切** 10月1日(火) **備 考** 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。

ナイトヨガ教室(3)

健康
1Pt

- 日 時** 11月25日・12月2日・9日・16日・23日 月曜日 全5回 19:30～20:30
- 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身体のバランスを整えるエクササイズ。
- 定 員** 20人 **参加費** 3,000円 **申込締切** 11月11日(月)

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
1Pt

については
12面へ

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

京田辺市生涯スポーツフェスティバル2019

健康
1Pt

スポーツがいっぱいの日

第28回京田辺市ペタンク大会

日時 10月6日(日)10:00～15:00
場所 田辺中央体育館・多目的運動広場とその周辺
内容 ☆スポーツ体験コーナー☆
卓球、バドミントン、グラウンドゴルフ、ゲートボール、
タナベースポール、カローリングなど
☆あそびスポーツコーナー☆
スポーツラリー、跳び箱、ミニトランポリン、平均台、エア遊具(フワフワくん)など
※内容は変更することがあります。※体育館シューズをお持ちください。

問合せ先 京田辺市社会体育協会 ☎29-9008



日時 10月6日(日) 9:00～12:00
場所 田辺公園多目的運動広場
参加資格 京田辺市内に在住・在勤・通学する中学生以上の方
参加費 1人200円(大会当日受付で徴収)
申込締切 9月20日(金)17時まで
申込方法 所定の参加申込書に必要事項を明記のうえ、持参・FAX・郵送のいずれかで社会教育・スポーツ推進課宛に申し込み
申込・問合せ先 京田辺市教育委員会教育部社会教育・スポーツ推進課(市役所3階)
〒610-0393 京田辺市田辺80番地 ☎64-1394 FAX64-1390

令和元年度 秋季地域スポーツ大会 11月24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
時間	午前9時～	午前9時～	午前9時～	午前9時～	午前9時～
場所	大住中学校他	田辺中央体育館	培良中学校他	三山木小学校	同志社大学多々羅キャンパス
競技種目 (予定)	ソフトボール	ソフトバレー	ソフトバレー	ペタンク	グラウンド・ゴルフ
	卓球		グラウンド・ゴルフ	スローイングビンゴ	
	カローリング		カローリング	ドッジビー	
	グラウンド・ゴルフ				
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

10月～12月に行われるスポーツ

☆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。

総体 秋山登山
日時 10月27日(日) **場所** 貝月山(岐阜県)
参加費 一般:3,800円 山友会会員:3,500円
参加資格 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
申込締切 10月11日(金)17時厳守

総体 剣道競技
日時 11月24日(日) 9:00～ **場所** 桃園小学校体育館
参加費 小中学生1人300円 一般1人500円
参加資格 市内に在住・通勤・通学する小学生以上の経験者に限る
申込締切 11月4日(月)17時まで

総体 卓球競技団体戦
日時 12月1日(日) 9:00～ **場所** 田辺中央体育館
参加費 1チーム1,500円(事前に郵便局にて振込)
参加資格 市内に在住・通勤・通学している人及び卓球連盟に加盟している人
申込締切 11月22日(金)17時まで

総体 歩こう会
日時 10月14日(月・祝) 9:00 近鉄久津川駅集合 **場所** 平井神社ーやわた流れ橋ーコカコーラー大久保駅 **参加費** 1人300円(小学生は無料)
対象 ①市内に在住・通勤通学する人 ②小学生(保護者同伴のこと)以上 **申込締切** 10月7日(月)17:00まで

第5回京田辺市スポーツ写真コンテストについて

目的 本コンテストを開催することにより、市民のスポーツに対する関心を深め、市民へのスポーツ普及を図り、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。

主催 NPO法人京田辺市社会体育協会 **後援** 京田辺市・京田辺市教育委員会

テーマ 京田辺市におけるスポーツに関する写真 (例:地区運動会・市民総体・地域スポーツ大会等)

応募の条件 京田辺市に関わりのある(場所・人物等)スポーツ写真全般 **応募資格** 京田辺市在住・通勤・通学する人

応募規格 ①カラー:カラープリントまたはモノクロプリント ②サイズ:四つ切(ワイド含む)またはA4サイズ
③その他 ・デジタルデータでの応募も可能です。(JPEG形式で5MB以下)
(データは1536×2048ピクセル以上(約300万画素以上)のサイズを推奨)・応募は単写真のみとします。

応募方法 ①郵送・持参の場合 作品の裏側に応募票を剥がれないように貼り付け、下記の応募先まで郵送または持参ください。
選考の際、応募票が不明の場合は、無効とさせていただきますので、ご注意ください。
②メールの場合 応募票の内容をメールに書き込み写真データを添付し下記アドレスまで送付してください。

応募先 NPO法人京田辺市社会体育協会「スポーツ写真コンテスト係」
〒610-0331 京田辺市田辺丸山19 (☎29-9008) E-mail : jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp

応募締切 令和2年1月10日(金)まで(必着)



前年度入賞作品

第20回京田辺市陸上競技大会結果

日 時6月2日(日)

場 所太陽が丘陸上競技場

参加人数:553人(うち京田辺市参加人数275人)

※京田辺市関係の入賞者のみ掲載

◆トラック

50m走	小学生1・2年生の部	女子	第2位	稲葉 心咲	田 辺 東 小	9 秒 2 2
			第3位	奥村 結愛	三 山 木 小	9 秒 2 8
		男子	第1位	池田 拓叶	三 山 木 小	9 秒 0 3
	小学生3・4年生の部	女子	第1位	藤原 桃花	薪 小	8 秒 3 1
			第3位	藤岡 葵	田 辺 小	8 秒 4 5
		男子	第2位	池田 壮志	三 山 木 小	8 秒 1 5
	16歳～34歳	男子	第1位	青 木 陸	京 田 辺 市	6 秒 2 6
	35歳以上	男子	第1位	奥村 大輔	京 田 辺 市	6 秒 6 6
			第3位	中吉 賢一	京 田 辺 市	6 秒 9 5
100m走	小学生5・6年生の部	女子	第2位	松井 美都	松 井 ケ 丘 小	1 4 秒 7 7
		男子	第1位	永尾 魁成	宇治城陽陸上クラブ(在住)	1 3 秒 9 9
	中学生	女子	第1位	佐尾山 雅奏	大 住 中	1 4 秒 2 3
			第2位	中村 琉唯	田 辺 中	1 4 秒 6 7
			第3位	料治 芽愛	大 住 中	1 5 秒 1 3
		男子	第1位	古川 凌大	ライフアシスト陸上部	1 4 秒 5 2
			第2位	前田 悠仁	大 住 中	1 4 秒 8 8
			第3位	岩出 簾央	ライフアシスト陸上部	1 5 秒 9 3
	16歳～34歳	男子	第2位	青 木 陸	京 田 辺 市	1 1 秒 7 1
	35歳以上	男子	第2位	奥村 大輔	京 田 辺 市	1 2 秒 8 1
400m走	中学生	女子	第1位	吉 田 優	田 辺 中	1分16秒96
	16歳～34歳	男子	第1位	中野 棕介	スターヒルズ(在勤)	5 3 秒 1 3
			第2位	佐々木 優	スターヒルズ(在勤)	5 3 秒 6 7
			第3位	森川 雅人	スターヒルズ(在勤)	5 4 秒 1 5
	35歳以上	男子	第1位	松本 良輔	京 田 辺 市	5 7 秒 7 1
			第2位	池田 正文	京 田 辺 市	1分01秒09
			第3位	安藤 幸治	京 田 辺 市	1分14秒08
1500m走	中学生	男子	第1位	中嶋 和羽	大 住 中	4分41秒85
			第2位	飯田 青澄	田 辺 中	5分00秒38
			第3位	山下 和真	田 辺 中	5分29秒13
	16歳～34歳	男子	第1位	坂梨 達也	京 田 辺 市	4分27秒40
3000m走	中学生	男子	第1位	飯田 青澄	田 辺 中	10分22秒31
			第1位	坂梨 達也	京 田 辺 市	9分30秒72

4×100m リレー	中学生	女子	第1位	平塚 ちひろ	ラ ン ラ ン (大 住 中)	5 7 秒 9 3
				佐尾山 雅奏		
				料治 芽愛		
		男子	第1位	小嶺 幸乃進	帰 宅 部 (田 辺 中)	5 1 秒 9 5
				宮岡 秀太		
				藤松 力翔		
	一般	男子	第3位	宮岡 丈太	二 又 の おっちゃん♪	5 6 秒 1 4
				徳廣 正俊		
				久保 雄至		
				石井 敬己		
				藤田 高彦		

◆フィールド

走り 幅跳び	小学生	女子	第1位	村田 更紗	宇治城陽陸上クラブ(在住)	3 m 3 9 c m	
			第2位	小林 美友	三 山 木 小	3 m 3 9 c m	
			第3位	毛利 心花	桃 園 小	3 m 3 1 c m	
		男子	第1位	永尾 魁成	宇治城陽陸上クラブ(在住)	4 m 0 8 c m	
			16歳～34歳	第3位	三 枝 祐	京 田 辺 市	4 m 9 4 c m
				35歳以上	第2位	徳廣 正俊	京 田 辺 市
		第3位	藤田 高彦		京 田 辺 市	3 m 9 8 c m	
走り 高跳び	小学生	女子	第1位	岡崎 綾音	桃 園 小	1 m 1 0 c m	
			第1位	一澤 愛那	桃 園 小	1 m 1 0 c m	
			第3位	浦畑 美友	桃 園 小	1 m 0 5 c m	
		男子	第1位	北 村 亮	桃 園 小	1 m 2 0 c m	
			第2位	北川 咲蘭	宇治城陽陸上クラブ(在住)	1 m 1 5 c m	
			第3位	藤井 一真	三 山 木 小	1 m 1 0 c m	

第34回京田辺市民総合体育大会成績

春の市民登山

日 時5月25日～26日

参 加 者41名

会 場面河溪・石鎚山

市民健康マラソン

日 時4月21日

参 加 者28名

会 場木津川サイクリングロード

10km	一般男子優勝	横尾 祐郁
	一般女子優勝	豊島 博子
	壮年男子優勝	小路 義久
	壮年女子優勝	中島 寛子
3km	壮年男子優勝	茨 信 男
	壮年女子優勝	香村 久子

カローリング競技

日 時5月12日

参 加 者32チーム

会 場田辺中央体育館

優勝	うたひめ
準優勝	バンジートリオ
第3位	ひよっこ

軟式野球競技

日 時5月12日、19日、26日、6月16日

参 加 者13チーム

会 場田辺公園野球場

優 勝	(株) 明治
準優勝	ニユウパラダイス

軟式野球競技中学生の部

日 時6月2日

参 加 者4チーム

会 場田辺公園野球場

優 勝	田辺東クラブ
-----	--------

バレーボール競技男子の部

日 時5月19日

参 加 者2チーム

会 場田辺中央体育館

優 勝	DNP
準優勝	SAND LOT

グラウンド・ゴルフ競技

日 時4月19日

参 加 者160名

会 場田辺公園野球場

男子優勝	幾島 克輔	東
女子優勝	好崎 洋子	山手南
準優勝	石本 洋	東
第3位	井上 稔	新興戸

ソフトテニス競技

日 時5月19日

参 加 者15チーム90名

会 場田辺公園テニスコート

一般男子優勝	小嶋・姫野	クラブ
成年シニア入賞者	宮本・山田	クラブ
中学生男子優勝	神谷・吉良	田辺中
中学生女子優勝	奥西・米澤	大住中

卓球競技個人戦

日 時7月14日

参 加 者199人

会 場田辺中央体育館

男子1部優勝	小川真央(京都産業大学)
男子2部優勝	大藤優斗(個人)
初級男子優勝	関 宏安(びーちクラブ)
70歳以上男子優勝	香村清詞(せせらぎ)
女子1部優勝	三品知恵(シェイクハンド)
女子2部優勝	神澤ちひろ(個人)
初級女子優勝	神山真史(京田辺クラブ)

テニス競技個人戦

日 時6月2日、9日、16日

参 加 者46人

会 場田辺公園テニスコート

一般男子ダブルス優勝	岡村雅治・前田圭介(ハロースポーツ)
一般女子ダブルス優勝	山本美穂・岡本あずさ(フリー)
混合ダブルス優勝	木村啓希(バクスマックス)・岩井洋子(体協)

空手道競技

日 時6月30日

参 加 者125人

会 場田辺中央体育館

◆形競技

小学1・2年生男女の部優勝	高森遥(オープン)
小学3年生男女の部優勝	谷袖燿(オープン)
小学4年生男女の部優勝	甲木玄真(興武館)
小学5・6年生男女の部優勝	倉長菜月(オープン)
小学生有段男女の部優勝	小楠あやめ(オープン)
中学1年生男女の部優勝	山元優輝(興武館)
中学2・3年生男女の部優勝	的場美空(興武館)
高校生・成年男女の部優勝	元平雅仁(山城松湧)

◆組手競技

小学1・2年生男子の部優勝	崎雄司(山城松湧)
小学1・2年生女子の部優勝	高森遥(オープン)
小学3・4年生男子の部優勝	上坂楓(誠志館)
小学3・4年生女子の部優勝	小楠あやめ(オープン)
小学5・6年生男子の部優勝	中農泰成(誠志館)
小学5・6年生女子の部優勝	上坂楓(誠志館)
中学1年生男子の部優勝	山川怜也(誠志館)
中学2・3年生男子の部優勝	長田大榮(誠志館)
中 学 生 女 子 の 部 優 勝	中農瑞希(誠志館)
高校生・成年男子の部優勝	吉村将太(興武館)

ソフトボール競技男子の部

日 時5月19日、26日

参 加 者5チーム

会 場田辺木津川運動公園

優 勝	アンクル
準優勝	ファインパークス

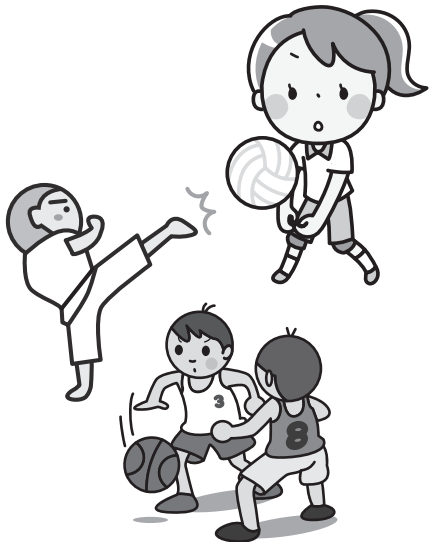
バスケットボール競技

日 時6月1日

参 加 者9チーム 200人

会 場山城勤労者福祉会館

一般の部 優勝	デジャヴ
中高生女子の部 優勝	月曜からバスケ
小学生男子の部 優勝	ザ・イーグルス
小学生女子の部 優勝	ザ・イーグルス



京田辺市
生涯スポーツ
フェスティバル
2019

田辺公園プール
無料開放
10月14日(月)



時 間 9:30～12:30 13:30～16:30
17:30～21:30
(各時間終了10分前にプールから退水)

対 象 全利用者
備 考 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。

講習会・イベントに参加しませんか!

元オリンピックスイマーによるスイムクリニック



元オリンピックスイマーであり、現在も数々のマスタース水泳世界記録を更新されておられる大崎喜子コーチを迎えスイムクリニックを開催いたします。

日 時 11月29日(金) 12:00～13:00
場 所 田辺公園プール25mプール
定 員 30人
参加費 無料(但し、プールに入場の際の料金がかかります。)
申 込 前日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)

大人の体験教室



12月に大人の人向けの各種体験教室を開催します。
詳しくは田辺公園プールまでお問い合わせください。



については12面へ

地域別無料開放

日時・対象 12月1日(日) 北部地域在住の人(大住地区)
12月8日(日) 中部地域在住の人(田辺地区、草内地区)
12月15日(日) 南部地域在住の人(三山木地区、普賢寺地区)
時 間 9:30～12:30 13:30～16:30
(各時間終了10分前にプールから退水)
内 容 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。
備 考 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。

冬の幼児・小学生短期水泳教室

日 時 12月21日(土)～12月27日(金) ※12月25日(水)を除く。
期間中6回 12:30～13:30
対 象 京田辺市在住・在学の平成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** 5,150円(キャップ代510円)

冬の幼児・小学生短期水泳教室申込方法

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){ペビーは生年月日・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(63円)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番地 田辺公園プール宛にお申し込みください。
10月以降郵便料金が変わりますので、お気をつけください。

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、お申し込みください。

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 11月10日(日)～11月23日(土)<必着>
※来所時間はプール利用時間にお越しください。

受講決定方法 申込多数の場合は、11月26日(火)に抽選により決定いたします。

受講料納入 受講決定者は、12月1日(日)～10日(火)(※12月4日(水)を除く)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。※来所時間はプール利用時間にお越しください。

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行ない、コメント付きのDVDにてお渡しします。

日 時 12月14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 前日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)



健康広場

対 象 地域別無料開放の15歳以上の人
内 容 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。
時 間 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
費 用 無料



冬の大人短期水泳教室

【初級背泳ぎ水泳教室】
日 時 12月3日(火)、10日(火)、17日(火) 全3回 12:20～13:20

【初級平泳ぎ水泳教室】
日 時 12月5日(木)、12日(木)、19日(木) 全3回 12:20～13:20

【初級バタフライ水泳教室】
日 時 12月6日(金)、13日(金)、20日(金) 全3回 12:20～13:20

対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上、クロールが25m泳げる人。
(中学生を除く)
定 員 各15人 先着順となります。
費 用 2,000円

冬の大人短期水泳教室申込方法

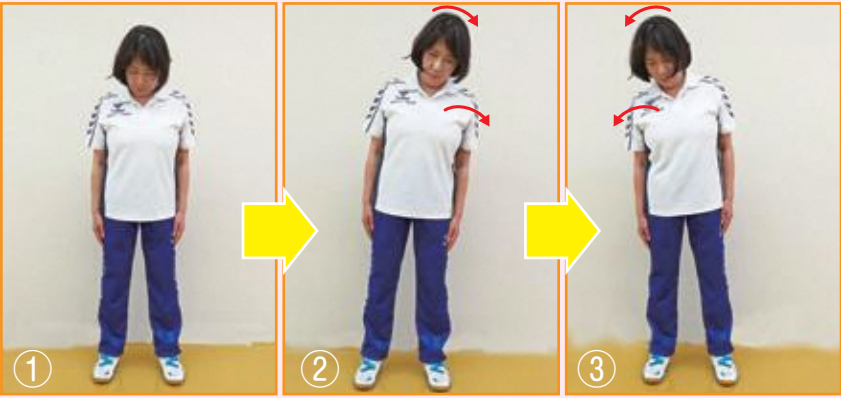
来所にて直接お申し込み。プール受付で受講料を添えてお申し込みください。

申込受付期間 11月1日(金)～11月30日(土)
※来所時間はプール利用時間にお越しください。

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～

【首ユラユラ】リラックスして上体を揺らせることで、首・体・心の凝りをほぐします。



①全身の力を抜いて立ち、②～③頭と体を左右に揺らします。力を入れないで、ゆっくりと5往復します。

※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。

【あごにグーッ!】

首の前側の筋肉を伸ばすことで、首の皮膚のたるみ・シワを解消します。気道も開くので、心身をリフレッシュさせて、誤嚥防止にもなります。



①両手を組んで、親指であごの下(唾液腺)を押して、②上を向きます。5回行います。

問合せ先
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

「野外活動のつどい」にご参加を!

野外活動センターは、市民の野外活動のきっかけづくりを目的に、家族やグループで自然に親しむ等のコミュニケーションの場を提供する「野外活動のつどい」を開催します。お誘い合わせの上、ご参加ください。

日時 10月20日(日)10:00～15:00 場所 京田辺市野外活動センター

内容 アウトドアクッキングやかわいいキャラクターのクラフト制作、ミニフリークライミングなどのチャレンジコーナーを開設します。また、竜王森のカフェのコーナーでは、お抹茶なども味わえます。事前の申込みは不要です。入場無料。一部有料のコーナーがあります。



(左)ミニフリークライミングに挑戦する参加者
(右)クラフトを楽しむ参加者

わくわく体験クラブ参加者募集について

野外活動センターでは、土曜日又は、日曜日等に「わくわく体験クラブ」を開催しており、その参加者を募集しています。みなさん、誘い合って参加してみませんか?

◎参加対象

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もあります。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可とします。

◎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。10月27日(第21回)のプログラムは5月18日(第1回)に参加された方のみを対象とします。
●印のプログラムは往復はがきでの申込となります。記載内容等、詳しくは下記までお問い合わせください。
10月以降郵便料金が変わりますのでお気をつけください。

☆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

★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。また、宿泊を伴うプログラムの場合、小学校4年生以上でも保護者の付添が必要です。

令和元年度 わくわく体験クラブ実施計画(10月～12月分)

回	月	日(曜)	時間	内 容	定員	申 込 期 間	参加費	参加対象
19	10月	6日(日)	9:30 - 11:30	野菜いっぱいピザを作ろう	24人	9月10日(火)～ 9月22日(日)	400円	年少～
20	10月	14日(月)	9:30 - 14:30	京田辺市で一番高い山「千鉢山」に登ろう ※市のバスを利用します。	20人	9月24日(火)～ 10月6日(日)	300円	年中～★
21	10月	27日(日)	9:30 - 11:30	いも掘り体験と焼きいもパーティー! (※第1回 5月18日の参加者に限る)	—	10月8日(火)～ 10月20日(日)	200円	年少～
22	11月	2日(土)	9:30 - 11:30	ドングリいろいろ、ドングリのひみつ(観察と標本作り)	30人	10月14日(火)～ 10月26日(土)	300円	年少～
23	11月	9日(土)	14:00 -	パンパローに泊まり	5組	10月14日(火)～ 10月21日(月)	1500円/人	年中～★
24	11月	10日(日)	- 10:00	野外活動体験を楽しもう!	—	—	—	—
25	11月	17日(日)	9:30 - 11:30	木の板でクリスマスツリーを作ろう	20人	10月26日(土)～ 11月10日(日)	400円	年少～
26	11月	24日(日)	9:30 - 11:30	ミニオズの置物を作ろう(木工)	20人	11月5日(火)～ 11月17日(日)	400円	年少～
27	12月	1日(日)	9:30 - 11:30	自然素材のつるでクリスマスリースを作ろう	20人	11月12日(火)～ 11月24日(日)	300円	年少～
28	12月	7日(土)	9:30 - 11:30	●みんなで楽しく餅つき大会	80人	11月18日(火)～ 11月24日(日)	500円	年少～
29	12月	15日(日)	9:30 - 11:30	ナンをカレーで食べよう	24人	11月18日(火)～ 12月1日(日)	400円	年少～
29	12月	21日(土)	9:30 - 11:30	お正月のしめ飾りを作ろう	30人	12月2日(月)～ 12月14日(土)	500円	年中～

※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。
※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。
※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。

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「一休さんウォークベア無料券」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 ～令和2年3月10日(火)(当日消印有効)

※くわしくは、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」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、本誌又は広報紙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。

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
- 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

2019 11 November 令和元年11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 文化の日	4 振替休日 公園、北、中	5	6	7	8	9
10	11 公園、北、中	12	13	14	15	16
17	18 公園、北、中	19	20	21	22	23
24	25 公園、北、中	26	27	28	29	30

2019 12 December 令和元年12月

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

