

令和元年度 各種ワンポイントレッスンとフィットネスタイムのお知らせ

内容	月	日	曜日	場所	実施時間	前半 30 分	後半 30 分	対象	
フィットネスタイム	10	9	水	体育室	14：00～15：00	転倒予防	レクリエーション	障害のある人のみ	
		30				体力アップ	いきいき若返り		
	11	13	水	体育室	14：00～15：00	転倒予防	レクリエーション		
		20				体力アップ	いきいき若返り		
		27				転倒予防	いきいき若返り		
	12	4	水	体育室	14：00～15：00	転倒予防	レクリエーション		
		11				体力アップ	いきいき若返り		
		18				転倒予防	体力アップ		
		25				体力アップ	いきいき若返り		
	1	6	月	体育室	14：00～15：00	転倒予防	レクリエーション		
		20				体力アップ	いきいき若返り		
27		転倒予防				いきいき若返り			
内容	月	日	曜日	場所	実施時間	前半 60 分	後半 30 分	対象	
ストレッチング・エクササイズ ワンポイントレッスン	10	4	金	体育室	14：00～15：30	ストレッチング	エクササイズ	障害のない人も参加可	
		11							
		25							
	11	1	金	体育室	14：00～15：30	ストレッチング	エクササイズ		
		8							
		22							
	12	6	金	体育室	14：00～15：30	ストレッチング	エクササイズ		
		13							
		27							
	1	9	木	体育室	14：00～15：30	ストレッチング	エクササイズ		
16									
23									
30									
内容	月	日	曜日	場所	実施時間	前半 30 分	後半 30 分	対象	
水泳ワンポイントレッスン	10	2	水	プール	14：30～15：30	クロール初級	背泳ぎ	木曜日の午後の部の参加のみ※	
		4	金		11：00～12：00	クロール初級	背泳ぎ		
		17	木		14：30～15：30	クロール中級	平泳ぎ・バタフライ		
	11	1	金	プール	11：00～12：00	クロール中級	平泳ぎ・バタフライ		
		11	月		14：30～15：30	クロール初級	背泳ぎ		
		28	木		14：30～15：30	クロール中級	平泳ぎ・バタフライ		
	12	4	水	プール	11：00～12：00	クロール初級	背泳ぎ		
		5	木		14：30～15：30	クロール初級	背泳ぎ		
		16	月		14：30～15：30	クロール中級	平泳ぎ・バタフライ		
	1	9	木	プール	11：00～12：00	クロール中級	平泳ぎ・バタフライ		
		10	金		14：30～15：30	クロール初級	背泳ぎ		
		25	土		14：30～15：30	クロール中級	平泳ぎ・バタフライ		
	内容	月	日	曜日	場所	実施時間	前半 30 分		後半 30 分
アクアフィットネスタイム	10	2	水	プール	14：00～14：30	水中ウォーキング		木曜日の午後の部の参加のみ※	
		17	木		14：00～14：30	水中ウォーキング			
		21	月		14：00～15：00	かんたんアクア	アクアビクス		
		30	水		11：00～12：00	水中ウォーキング	アクアビクス		
	11	11	月	プール	14：00～14：30	水中ウォーキング			
		18	月		14：00～15：00	かんたんアクア	アクアビクス		
		21	木		11：00～12：00	かんたんアクア	アクアビクス		
		28	木		14：00～14：30	水中ウォーキング			
	12	5	木	プール	14：00～14：30	水中ウォーキング			
		12	月		11：00～12：00	水中ウォーキング	アクアビクス		
		16	月		14：00～14：30	水中ウォーキング			
		23	月		14：00～15：00	かんたんアクア	アクアビクス		
	1	10	金	プール	14：00～14：30	水中ウォーキング			
		24			14：00～15：00	かんたんアクア	アクアビクス		
		25			土	14：00～14：30	水中ウォーキング		
		31			金	11：00～12：00	かんたんアクア		アクアビクス

※午後の部は、13時30分から16時30分までです。



京都市 障害者スポーツセンター

編集・発行 (公財) 京都市障害者スポーツ協会 京都市左京区高野玉岡町 5 番地
TEL 075-702-3370 FAX 075-702-3372 ホームページ <http://www.kyoto-syospo.or.jp>



「クリスマス会」を開催します。

◆「クリスマス会」

お待ちかねの冬のイベント「クリスマス会」を今年も開催します。障害のある人もない人も一緒にクリスマスのひとときを楽しみましょう。

音楽やダンスなどのステージ発表、食べ物・飲み物や作業所の自主製品販売などの模擬店、お子様が楽しめるゲームコーナーやちびっこ広場、恒例のビンゴ大会など楽しさ満載です。楽しい出し物やおいしい食べ物で心も体も温めて、ご家族、友だちと共に素敵なクリスマスを過ごしましょう。



(写真は昨年度の様子です)

日 時

12月22日(日) 11:00～16:00

申 込

当日受付 (どなたでも参加できます。)



定期送迎バスの時間を一部変更します。

京都市障害者スポーツセンター・地下鉄北山駅間を運行している、無料送迎バスの送迎時間を令和元年10月2日から試行的に一部変更します。

試行期間：
令和元年10月2日(水)～令和2年3月30日(月)

【送迎バス運行時間の一部変更】

変更前

センター発	—	12:35	16:50	20:35
北山駅発	9:10	12:50	17:10	—

変更後

センター発	—	12:35	16:50	20:35
北山駅発	9:10	12:45	17:00	—

※網かけしている部分の時間が変更となります。
※試行期間中の運行に問題がなければ、試行期間終了後も継続します。

令和元年 10 月～令和2年 1 月 施設利用のお知らせ

◆◆◆ 施設利用休止のお知らせ ◆◆◆

×印が休止です。ご協力をお願いします。

休止日	休 止 施 設	午前の部 9:30～12:30	午後の部 13:30～16:30	夜間の部 17:30～20:30	備 考
10/10(木)～10/14(月・祝)	プール	×	×	×	水の入替
10/20(日)	プール	×	×	○	水泳記録会
11/30(土)	卓球室	○	○	19:00～×	ふれあい卓球バレー大会 前日準備
12/1(日)	卓球室	×	×	○	ふれあい卓球バレー大会
12/21(土)	卓球室	○	○	×	クリスマス会 前日準備
12/22(日)	全 館	×	×	×	クリスマス会及び施設整備
1/25(土)	卓球室	○	○	19:00～×	チャンピオン卓球大会 前日準備
1/26(日)	卓球室	×	×	○	チャンピオン卓球大会

◆◆◆ 利用カレンダー ◆◆◆

●は休館日 ■はプールの水の入替えです。

10 OCT.

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		

11 NOV.

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

12 DEC.

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				

2020 1 JAN.

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	

詳しくはセンターまでお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。
京都市障害者スポーツセンターホームページ
<http://www.kyoto-syospo.or.jp/>

都合により、やむを得ず中止、あるいは日程を変更する場合がありますので
あらかじめご了承ください。

10月10日(木)～14日(月・祝)は、水の入替えのため、プールはご利用いただけません。



◆◆◆◆ 11 月～1 月に開催する行事・教室 ◆◆◆◆

みなさまのご参加をお待ちしております。

11 月開催の事業

申込期間 10 月 1 日 (火)～10 月 16 日 (水)

～ 大 会 ～

◆ 第 7 回電動車いすサッカー・フレンドリーサンガカップ

(パワーチェアフットボールチャンピオンシップジャパン 2019 でパワフル 6 に登録しているチームで、パワーチェアフットボールチャンピオンシップジャパン 2019 に出場しないチーム対象)

開催日 11 月 17 日 (日)
時 間 10:00～16:30
参加費 1,500 円 (1 チームにつき)

電動車いすサッカーは、電動車いすに乗り、大きなサッカーボールを使ってプレイする競技です。
華麗な車いす操作をご覧くださいとともに、選手に声援をお送りください。(観覧は自由)



◆ 第 30 回全京都車いすハンドボール大会兼全国交流大会

開催日 11 月 23 日 (土・祝)
時 間 10:00～16:30

申込期間や参加費、チーム編成等の詳細は、一般社団法人京都障害者スポーツ振興会にお問い合わせください。
(075-712-7010)



12 月開催の事業

申込期間 11 月 1 日 (金)～11 月 16 日 (土)

～ 教 室 ～

◆ アーチェリー教室 1・2

(障害のある人対象)

開催期間 12 月 7 日～2 月 15 日の土曜日
(12 月 21 日、28 日、1 月 4 日、18 日除く)
時 間 1 10:00～11:00
2 11:10～12:10



～ 体 験 会 ～

◆ お花の体験会 2

(どなたでも参加できます。)

開催日 12 月 21 日 (土)
時 間 14:00～15:30
参加費 1,500 円 (材料費)
クリスマス为主题にお花を飾り、季節を楽しみましょう。



～ 大 会 ～

◆ 第 28 回ふれあい卓球バレー大会

(京都市に在住、在学、在勤する障害のある人と障害のない人対象)

開催日 12 月 1 日 (日)
時 間 10:00～16:30

申込期間や参加費、チーム編成等の詳細は、公益社団法人京都市身体障害者団体連合会にお問い合わせください。

(075-822-0770)



1 月開催の事業

申込期間 12 月 1 日 (日)～12 月 15 日 (日)

～ 教 室 ～

◆ バレーボール教室

(京都市民ルールでバレーボールを行っている女性及びこれから行おうとしている女性)

開催期間 1 月 8 日～3 月 25 日の水曜日
(1 月 15 日、2 月 12 日、26 日除く)
時 間 10:00～12:00
参加費 1,000 円 (1 人につき)



◆ 卓球教室「初級コース 2」

(障害のある人対象)

開催期間 1 月 8 日～3 月 18 日の水曜日
(1 月 15 日、2 月 12 日、26 日除く)
時 間 14:00～15:00



パラ振興事業

◆ 卓球教室「選手育成コース 2」

(競技会での上位入賞を目指す障害のある人対象)

開催期間 1 月 8 日～3 月 18 日の水曜日
(1 月 15 日、2 月 12 日、26 日除く)
時 間 15:15～16:15

◆ パラアーティスティックスイミング教室 2

(どなたでも参加できます。)

開催期間 1 月 9 日～3 月 19 日の木曜日
(1 月 16 日、30 日、2 月 13 日、27 日、3 月 12 日除く)
時 間 12:30～13:30

障害のある人となない人、泳げる人、泳げない人が一緒に楽しみながら演技をつくりあげていきます。



～ 大 会 ～

パラ振興事業

◆ 第 21 回ボッチャ大会

(障害のある人対象)

開催日 団体戦 1 月 18 日 (土)
個人戦 1 月 19 日 (日)
時 間 10:00～16:30 (両日とも)
参加費 団体戦 300 円 (1 人につき)
個人戦 300 円



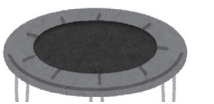
当日受付

～ つどい・地域交流 ～

◆ ふれあいスポーツDAY

(どなたでも参加できます。)

開催日 11 月 4 日 (月・振)
1 月 13 日 (月・祝)
時 間 13:30～16:00
トランポリンをはじめ、大人からこどもまで、みんなで楽しめるスポーツ種目を用意しています。



◆ 書初め会

(どなたでも参加できます。)

開催日 1 月 5 日 (日)
時 間 12:30～15:30
新年の想いを言葉に込めて書きませんか?
筆・紙・墨はこちらで用意します。



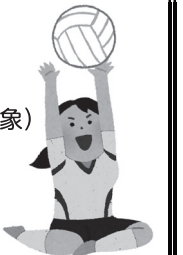
～ 体 験 会 ～

パラ振興事業

◆ シットイングバレーボール体験会

(身体障害者手帳所持者及び障害のない人対象)

開催日 10 月 24 日 (木)
12 月 26 日 (木)
時 間 19:00～20:30



◆ エコロベース体験会

(どなたでも参加できます。)

開催日 11 月 10 日 (日) 12 月 8 日 (日)
1 月 12 日 (日)
時 間 13:45～15:00

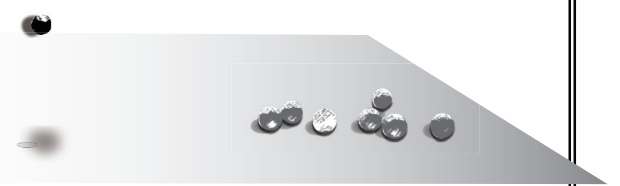


パラ振興事業

◆ ボッチャ体験会

(どなたでも参加できます。)

開催日 11 月 10 日 (日) 12 月 8 日 (日)
1 月 12 日 (日)
時 間 15:15～16:30



◆ フライングディスク体験会

(障害のある人対象)

開催日 11 月 13 日 (水)
1 月 9 日 (木)
時 間 18:00～19:00

