

体育館だより 2019 12月1号

住所:京田辺市田辺丸山19 電話:0774-62-1501 休館日:第3水曜日・年末年始(12月28日~1月3日)

防賀川公園フットサルコート・フットサル第2コート 兼テニスコート

独立行政法人日本スポーツ振興センターのスポーツ振興くじ助成金を活用して整備を行いました、防賀川公園フットサルコート・フットサル第2コート(兼テニスコート)がリニューアルオープンしました。人工芝が新しくなりましたので、みなさんご利用ください。

「スポーツ振興くじ助成金の交付額は26,712,000円の予定です。」



防賀川公園フットサル第2コート(兼テニスコート)



防賀川公園フットサルコート

スポーツくじ



防賀川公園の人工芝改修は、スポーツ振興くじ助成を受けています。

冬のスポーツ教室のご案内

「冬は太りやすい」というイメージを持っている方も多いと思いますが、実は、夏より冬のほうが基礎代謝が高いのをご存知でしょうか。冬に基礎代謝が上がるのは、冬は気温が低いので、体温維持のために熱の産生が活発になり、必要エネルギー量が増えるためです。寒さで体を動かすことが億劫になりがちで、血流の低下、水分や脂肪、老廃物がたまりやすくなります。基礎代謝が上がる冬に適度な運動がおすすめです。

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と実戦形式のゲームを行う。

定員 20人
参加費 1人 3,000円
申込締切 1月20日(月)



親子テニス教室

日時 1月31日・2月7日・14日・28日・3月6日・13日

場所 田辺中央体育館 アリーナ 金曜日 16:45~17:45

対象 市内在住で平成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 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う。

定員 20人
参加費 3,500円
(子ども1人につき)

申込締切 1月17日(金)



親子体操教室

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

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)



「効果的！簡単ストレッチと筋トレ」講座

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する。

定員 20人
参加費 1人 500円
申込締切 1月14日(火)



「脂肪燃焼エクササイズ」講座

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)



「体質改善運動」講座

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ぐし、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)



令和元年台風19号緊急災害義援金について

京田辺市マラソン大会以降、体育館受付窓口を設置しておりました募金箱の義援金、13,165円をゆうちょ銀行を通して送金させていただきました。

体育館だより2019 12月1日号・2019年12月1日発行・発行責任者:安田 順一郎

NPO法人京田辺市社会体育協会
有料公園施設等指定管理者
京都府京田辺市田辺丸山19
田辺中央体育館

Tel 0774-62-1501・Fax 0774-62-1534

URL <http://www.kyotanabe-taikyo.jp/>・E-mail gym@city.kyotanabe.lg.jp

