

京都市障害者教養文化・体育会館

601-8155 京都市南区上鳥羽塔ノ森上河原 37 番地の 4

TEL 075-682-7140 FAX 075-682-7140

ホームページ <http://www.k-kaikan.jp>

休館日：毎週水曜日 開館時間：9：00～21：00（日曜日は 17 時閉館）

発行（公財）京都市障害者スポーツ協会

お知らせ

このたび和室及びホールの一部を改修し、トレーニング室をオープンすることとなりました。8 月より利用を開始いたします。これにより当会館の課題でありました個人利用が実現します。障害の有無にかかわらずご利用いただけます。

当会館の運営にご協力いただけるボランティアの養成講座を開催いたします。

詳しくは当会館までお問い合わせください。

教室のご案内

バランスボール教室 I（障害のある人対象）

開催日時： 8 月 23 日（金）～9 月 20 日（金）の毎週金曜日 全 5 回
午前 10 時～11 時 30 分

申込期間： 7 月 30 日（火）～8 月 13 日（火）

定員： 10 名程度

※「不安定で」「転がり」「弾力のある」ボールに座って、楽しみながら体幹部（コア）を鍛えます。安定した、動きやすい、良い姿勢を手に入れましょう。

転倒防止・ストレッチング教室 I（障害のある人対象）

開催日時： 10 月 24 日（木）～11 月 14 日（木）の毎週木曜日 全 4 回
午前 10 時～11 時 30 分

申込期間： 10 月 1 日（火）～15 日（火）

定員： 10 名程度

※ストレッチングを通じてバランスの良い体づくりを行い、転倒防止に役立てましょう

☆ふれあいスポーツの日

毎週月曜日 18：00～21：00

参加費：無料

・卓球・バドミントン・フライングディスク
ビームライフル・スポーツ吹き矢

☆スポーツを楽しむ日

毎週火曜日 9：00～12：00

参加費：障害のある人無料 障害のない人 250 円

・卓球・バドミントン・ストレッチング

☆ストレッチングワンポイントレッスン

毎週火曜日 9：45～11：30（第 2 火曜日除く）

リニューアルした会議室で実施しています。

バランスボールも体験していただけます。

楽しく、ゆっくり体をほぐしてください。

参加費：障害のある人無料 障害のない人 250 円



※どなたでも参加できます。

館内の風景

障害者スポーツを楽しむ日



シッティングバレーボール近畿リーグ



ストレッチングワンポイントレッスン



<アクセス>



体力テスト DAY
健康管理にお役立てください。
体力テストの結果から、みなさんの状態に応じて、どんな運動を取り入れたらよいかアドバイスさせていただきます。
開催日時：未定 後日ホームページでご案内します。
(どなたでも参加できます)
【測定種目】
身長・体重・BMI・血圧・握力・長座体前屈・上体起こし
反復横とび・開眼片足立ち・障害物歩行など