

2023

Vol,
108

府レクだより

京都府レクリエーション・ニュース

秋号



スポーツくじ



本紙は、スポーツ振興くじの助成金を受けて発行しています。



Sport in Life

〒601-8047
京都市南区東九条下殿田町 70
京都府スポーツセンター内
TEL&FAX: 075-634-7584
Email: info@kyoto-rec.net
URL: http://www.kyoto-rec.net

発行: 特定非営利活動法人京都府レクリエーション協会
編集: 広報委員会

世界一 笑顔になろう! あそび広がる、心つながる

令和5年度 スポーツ振興くじ (toto) 助成事業

スポレクEXPO ~ 第19回レクリエーション大会 in 京都 ~

年齢や性別、障がいの有無に関わらず、誰もが気軽に楽しむことのできるスポーツ・レクリエーション種目の体験イベントです。
めずらしい、たくさんのおそびを準備して、皆さんのご参加をお待ちしております!



日時 令和5年 11月 25日 (土) 10:00~15:00 ※時間内出入り自由

会場 京都府立伏見港公園 体育館・スポーツ広場・芝生園地

参加費 無料 当日参加 OK!

予定種目 チャレンジ・ザ・ゲーム、ドッジビー、スポーツチャンバラ、ボッチャ、ワナゲ、ペタンク、クッパ、モルック、キックターゲット、運動あそび

★安全に体験するため、体育館シューズをご持参ください。

その他にも、楽しいあそびを準備しています。

- 主催/特定非営利活動法人京都府レクリエーション協会、公益財団法人日本レクリエーション協会
- 共催/京都府
- 協力/京都府レクリエーション協会、城陽市レクリエーション協会、京都府フライングディスク協会、京都府スポーツチャンバラ協会、京都府ペタンク・プール連盟、城陽市民余暇活動センター、京都先端科学大学、京都文教短期大学、京都医健専門学校、伏見港スポーツパークパートナーズ
- 後援/京都市、京都府教育委員会、京都市教育委員会、公益財団法人京都府スポーツ協会、公益財団法人京都市スポーツ協会、京都新聞

特定非営利活動法人京都府レクリエーション協会 平日火~金曜日 10:00 ~ 17:00



Twitter https://twitter.com/kyoto_rec



Instagram <https://www.instagram.com/kyoto.rec26/>

団体紹介

「舞鶴市レクリエーション協会」

舞鶴市レクリエーション協会は、“地域にあそびを届けよう”を合言葉に活動しています。対象者は、幼児から高齢者と幅広く、常にレク・スキルが問われる状況にあり、日々自己研鑽を心がけています。現在の活動は、1月に新年凧揚げ大会、5月にこども大会、9月にナイトウォーキング、10月に子どもまつり（ハロウィン）を単独事業として行い、発明クラブ、野外活動等を委託事業として受託しています。他にも、各種団体への支援や福祉施設でのレク支援等を行っています。これからも“地域にあそびを届けよう”を心にとめ、さらに活動を続けてまいります。

● 舞鶴市レク協会主催「レクリエーション・リーダー養成講習会」のご案内

- 第1回 11月 12日（日）レクリエーションを体験しよう！
- 第2回 11月 26日（日）アイスブレイキングで良好な集団づくり
- 第3回 12月 3日（日）レクリエーション支援の基礎を学ぼう
- 第4回 12月 17日（日）モデル・プログラムを体験しよう
- 第5回 1月 8日（月）レクリエーション活動を体験しよう
- 第6回 1月 21日（日）プログラム立案について学ぼう

- 会 場：舞鶴市中総合会館会議室
- 参加費：1,000円
- 申込み：舞鶴市レクリエーション協会（担当：古橋）
TEL：0773-77-2615 Email：susumu1205@irie.eonet.ne.jp



「IDEゆうゆうスポーツクラブ」

IDEゆうゆうスポーツクラブは、スポーツはもちろん、農園活動や文化的活動にも力を入れて、地域に根差した、誰もが参加し楽しめるスポーツクラブを目指しています。

今年度は、昨年度実施した利用者アンケートの結果に基づき、より種目を増やして活動しています。興味のある方は、是非ご連絡ください。



- 活動日：主に第2・4土曜日の午前中
- 活動場所：京都府立山城勤労者福祉会館他
- 問合せ：IDEゆうゆうスポーツクラブ（井手町教育委員会社会教育課内） 0774-82-6300（担当：江口）

全国一斉

「あそびの日」キャンペーン 2023

あつまり、ふれあい、笑いあう。

【キャンペーン期間】

令和5年9月15日（金）
～11月19日（日）

「あそびの日」とは、あそびやスポーツ、野外活動、文化活動などのさまざまな活動を通じて、年齢や障がいの有無にかかわらず、人と人のつながりと笑顔を広める取り組みです。全国各地の皆さまと共に創り上げていくキャンペーンですので、是非ご参画ください！



<https://asobi.recreation.jp/>

ご好評につき第2回、開催決定！

心もカラダも元気になる 健康体操教室

“脳トレ”と“運動”を組み合わせ、楽しく体を動かしていきます。椅子に座ったままでもできる簡単な体操や自宅でも行える有酸素運動等をご紹介します。高齢者支援に関わる方にもおススメです。



- 日 時 令和5年11月11日（土）13：00～15：00
- 会 場 京都医健専門学校3階スタジオ
- 講 師 川崎達也氏（健康運動指導士）
- 参加費 一般800円 レク公認指導者500円
- 持ち物 上履き 飲み物
- 申込み 特定非営利活動法人京都府レクリエーション協会へご連絡ください。
TEL・FAX・Email可

公益財団法人
日本レクリエーション協会
レクリエーション運動
普及振興功労者表彰

京都府より2名が受賞されました。
おめでとうございます！

◆ 浦田寛氏
(舞鶴市レクリエーション協会)

◆ 高野修一氏
(京都府フライングディスク協会)

「第77回全国レクリエーション大会
2023inとくしま」
総合開会式にて表彰式が行われました。



KOKOプロ365

『心の元気づくり』365プロジェクトは、
毎日どこかで人々の心を元気にします！

公益財団法人日本レクリエーション協会では、公認指導者資格を有する講師を初回限定無料で全国各地へ派遣するキャンペーン企画『心の元気づくり』365プロジェクト(愛称「KOKOプロ365」)を実施しています。皆様のニーズや対象に合わせ、講師のマッチングやプログラムの提案を行いますので、ぜひこの機会にご活用ください。詳しくは、京都府レクリエーション協会事務局へお問い合わせください。

固まったカラダもスッキリ！
座ってできる簡単ストレッチ

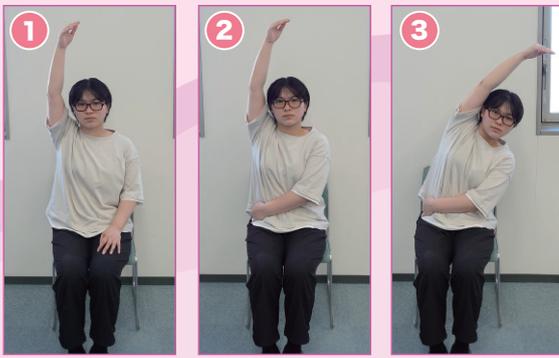
- 1 右手を上げる
- 2 左手で腰の右側を触る
- 3 左側に倒れて深呼吸をする

反対側も同じようにやってみよう！

背筋をしっかり伸ばすのがポイント！

TVを見ながら、CMの間にできちゃう

肋骨周りの筋肉を伸ばすことで肺が広がり、体中に酸素がめぐります。心もカラダもスッキリするので、すきま時間にお試しください。



事業のご案内

※レクリエーション・インストラクター資格取得のための現場実習対象事業です。●：事業参加 ▲：運営スタッフ参加
※社会状況や天候によって、事業内容を変更する場合があります。
※主催者が行う感染症対策にご協力ください。

事業名	●▲グリーンフェア2023秋	南丹船井レクリエーション協会 10周年記念交流会	▲インクルーシブ・サイクリング 体験会2023	●レクリエーション・スキルアップ 勉強会
開催日	9月30日(土)、10月1日(日)	10月7日(土)～8日(日)	10月14日(土)	11月12日(日)
時間	10:00～16:00	13:30～翌14:00	10:00～15:00	10:00～16:30
会場	梅小路公園	丹波自然運動公園	西京極総合運動公園わかさスタジアム 外野南側遠路	京都市北文化会館 第4会議室
内容	緑をテーマにしたイベントの中でポイントラリーを行います。自然豊かな公園内を、ゆっくりと散策し、心もカラダもリフレッシュしてください。	様々なレク活動や障がい者スポーツの体験をとおして、参加者同士の学び合い、交流の場となるよう実施します。	体力や経験、障がいの有無に関わらず楽しむことのできる自転車イベントです。二人乗り用自転車や手漕ぎ自転車を体験できます。	午前：レクリエーション(体操・脳トレ)を通して健康促進！ 午後：室内オリンピック(新聞紙を使ったレクスポーツ)！
参加費	無料	参加費1,000円～8,000円(参加形態による)	無料	協会会員・学生500円、一般800円
申込み	NPO法人京都府レクリエーション協会 075-634-7584	南丹船井レクリエーション協会 0771-82-0300 (丹波自然運動公園内)	NPO法人京都府レクリエーション協会 075-634-7584	京都府レクリエーション協会 090-8233-9712(米津) oda-diamantes@ezweb.ne.jp
事業名	バドミントンクラブ	整えます!いすヨガ	●▲女性のためのスポーツ レクリエーション教室《Ⅳ》	小学生向けのすやま エコロボースクラブ
開催日	10月5日～12月14日(木) (11月23日はお休み)	10月18日(水)	10月20日～12月1日(金) (11月3日はお休み)	10月21日・11月18日(土)
時間	9:30～13:00	13:45～14:45	10:00～11:30	16:00～17:15
会場	城陽市民体育館			
内容	バドミントンコートを開放しています。ご家族やお友達同士でも楽しんでいただけます。ラケットの貸し出しもしますので、お気軽にお越しください。	ワンコイン体験プログラムです。いすヨガは座ったままで身体への負担が少ないヨガで、運動が苦手な方、高齢者にも簡単にでき呼吸とからだの動きを運動させることで、からだに大きなリラックス効果が期待できます。	毎週違ったレクリエーションスポーツを楽しめます。今までにあまり出会ったことのないスポーツを楽しみませんか。笑いの絶えない楽しい教室です。	基本はベースボールです。投げる・打つ・走るを体験しよう。ルールが分からなくても、プレーしながら覚えていきましょう。
参加費	1回500円	500円	1,800円	無料
申込み	公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222			

事業名	エアロビクス教室《Ⅱ》 夜間の部	Let's!ダンス♪体験	初体験 太極拳	●ペタンク体験会
開催日	10月26日～12月21日(木) 11/23休み	11月15日(水)	12月13日(水)	11月12日(日)、12月3日(日)
時 間	19:30～20:30	13:45～14:45	13:45～14:45	8:30～12:00
会 場	城陽市民体育館			京都御苑ゲートボール場
内 容	音楽に合わせて、前後左右の動きをリズムに乗せて運動することで脂肪燃焼だけでなく心肺機能の向上や肩粗鬆症の予防など期待できます。	ワンコイン体験プログラムです。ラテンのリズムに合わせて踊ります。基本はステップを踏んで手の動きをつけます。間違っても楽しければ大丈夫!!楽しみましょう。	ワンコイン体験プログラムです。太極拳に興味のある方、やってみたいけれど始め方が分からない方。続けられるか不安な方、是非一度体験してみてください。	ペタンクのゲームの進め方、楽しみ方を学び、投球練習とミニゲームを行います。
参加費	3,600円	500円	500円	無料
申込み	公益財団法人城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222			京都府ペタンク・プール連盟 090-3039-6385(後田)
事業名	カヤネズミを守ろう	▲熱気球フェスタ2023	こま凧をつくって遊ぼう	▲新春!凧揚げの日
開催日	10月21日(土)	11月12日(日)	12月9日(土)、12月16日(土)、 1月6日(土)、1月7日(日)、 1月8日(月・祝)、1月27日(土)、 2月4日(日)、2月10日(土)	1月14日(日)
時 間	13:30～15:30	6:30～17:00(スタッフ参加) 9:30～15:00(イベント開催)	14:00～15:30	10:00～14:30
会 場	京都府立木津川運動公園「城陽五里五里の丘」			
内 容	園内には日本一ちいさなネズミ「カヤネズミ」が子育てをしています。調査やすみかのオギ原観察などをおこないます。雨天翌日。定員40名。当日参加可。持ち物:軍手、動きやすい服や靴、水分、タオル、帽子	はらっぱマルシェにクラフト作品が並びます。ステージやお楽しみブースを満喫しよう。城陽五里五里の丘の再生の森や青空に浮かぶ熱気球を眺めながら過ごしませんか(搭乗の事前抽選は終了しました)。宇治茶・山城ごちそうフェスタも同日開催。山城地域の美味しいものを見つけにきてね。	風を受けるとぐんぐん揚がるこま凧。紙と竹ひごを使って作ります。オリジナルの絵を描いて完成させよう!雨天は製作のみ。定員15組。遅刻参加不可。	広いはらっぱで、みんなで凧揚げ!高い木や電線のない自由な大空を楽しめます。凧の持ち込み大歓迎。凧の工作や販売もしています。
参加費	無料	無料(ブースは一部有料)	凧1枚600円	無料(一部有料)
申込み	青少年野外活動総合センター 0774-66-6022			

事業名	●第38回手作りワークショップ
開催日	11月26日(日)
時 間	9:30～16:30
会 場	ガレリアかめおか 午前:創作室 午後:研修室1、2
内 容	「レク支援者として私が大切にしてきたこと」をテーマに具体的な事例を通して学び合います。
参加費	一般1,000円 学生500円
申込み	かめおか遊友ネットワーク FAX 0771-20-1229 Email captsuba@ares.eonet.ne.jp
事業名	●アルティメット体験会
開催日	12月23日(土)
時 間	10:00～15:00
会 場	山城総合運動公園太陽が丘
内 容	アルティメットの無料体験会です。アルティメットって何?という方も大歓迎です!ルールの説明や基本的な動作から体験していきます。
参加費	無料
申込み	京都府フライングディスク協会 090-3728-7494

すべての スポーツに エールを

スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。



くじを買うはエールになる



※19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売:独立行政法人日本スポーツ振興センター

京都府
宇治市

介護福祉士(国家資格)養成校

豊かな教養と人間性
確かな知識と技術
京都福祉専門学校で
介護福祉士を目指そう。



文部科学大臣認定 職業実践専門課程
京都福祉専門学校

宇治市小倉町春日森 25 番地
☎0774-21-7088