

2024

Vol.  
112

# 府レクだより

京都府レクリエーション・ニュース

秋  
号



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

## 令和6年度レクリエーション運動普及振興功労者表彰受賞

田中美奈子 様 (舞鶴市レクリエーション協会)

「全国レクリエーション大会2024とちぎ」大会開会式の中で、表彰式が執り行われました。  
誠におめでとうございます！

あなたの街でも「あそびの日」を開催しませんか？

## 全国一斉「あそびの日」キャンペーン あそびの力は無限大！

今年も47都道府県で様々な「あそびの日」が開催されています。  
キャンペーン期間内に開催される“あそび”をテーマとした  
イベントが対象です。

一緒に笑顔の輪を広げましょう！

キャンペーン期間 2024年9月6日～11月10日

詳しくは、HPをチェック！ <https://asobi.recreation.jp/>



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

X [https://twitter.com/kyoto\\_rec](https://twitter.com/kyoto_rec) Instagram <https://www.instagram.com/kyoto.rec26/>

## シニアの皆様、高齢者福祉の現場で働く皆様へ ワンコインでOK！



### 「健康スポレクひろば」へのおさそい

日頃、運動やスポーツ・レクリエーションに親しんでいない高齢者の皆さんにもスポーツ・レクリエーションがもたらす健康への効果を伝え、継続的にスポーツ・レクリエーションを楽しんでいただくため、「健康スポレクひろば」が開催されています。楽しみながら、気軽に体を動かすことでの元気づくりとカラダの健康づくりを進めます。

参加者、運営スタッフ募集中です！興味のある方は、ご連絡ください。

日 時：11月10日（日）9:00～12:30

会 場：待鳳小学校体育館（京都市北区）

内 容：“心もカラダも元気アップ！脳トレ体操”

参加費：100円

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

申込み：京都スポーツ・レクリエーションクラブ 090-1028-3269



### 「健康体操教室」へのおさそい

「もう2時間たったの？」「しんどいより、楽しい！」「次はいつ？」

毎回、こんな声が聞こえてくる教室です。初めましての人とも和気あいあいと過ごせるのがレクリエーションです。レクリエーション的健康体操教室で心もカラダも元気になって、毎日を笑顔で過ごしましょう。

11月は、涼しさを感じる日も増えてきて、運動するには最適な季節です。今回は、自身の“身体組成”を測り、カラダの状態を把握した後、リズム体操や簡単な筋力トレーニング、ストレッチを通して、体力の維持・増進をしていきましょう！

日 時：11月30日（土）、

令和7年2月1日（土）10:00～12:00

会 場：京都医健専門学校 第1校舎3階 スタジオ

講 師：和田加成子先生（京都医健専門学校講師）

参加費：一般500円 レク有資格者100円

持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル

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  
TEL／Emailにて



スポーツ・レクリエーション指導者を目指したい方、お待たせしました！ 京都府で初めて！

## スポーツ・レクリエーション指導者養成講座を開催します。

### 身につくスキル！

- ◆ 幼児期、学童期、高齢期など、ステージごとの体の仕組みを理解し、それに応じた運動を提供できる力
- ◆ スポーツ・レクリエーション活動をその人に適した展開方法で提供できる力
- ◆ スポーツ・レクリエーション活動がもたらす身体的効果や危険を回避して提供する運動方法など、生理学の知識を活かして実施する力
- ◆ スポーツ・レクリエーション活動がもたらす心理的効果、スポーツから距離を置いている人への効果的なアプローチ方法等の知識を活かして対象者と関わる力
- ◆ スポーツから距離を置いている人のやる気を引き出し、動機づけを高められるコミュニケーション能力

集合学習 12月14日（土）、15日（日）、1月11日（土）、26日（日） 城陽市民体育館

問い合わせ 公益財団法人日本レクリエーション協会 03-3834-1093

ファミリーにおススメ！

## めずらしいスポーツ体験ができる、無料イベント

### アルティメット体験

日 時 11月23日(土)、令和7年1月25日(土) 10:00～15:00

会 場 京都府立山城総合運動公園「太陽が丘」第2競技場

「ワールドマスターズゲームズ2027関西」公式種目でもあるアルティメットの体験会です。ルールや基本的な動作から体験していくだけなので、初心者でも安心です。広い競技場で思い切りディスクを飛ばす爽快感はカクベツですよ！

問い合わせ 京都府フライングディスク協会  
090-3728-7949



### 第47回京都府民総合体育大会オープニングフェスティバル

日 時 10月27日(日) 9:00～16:00

会 場 亀岡運動公園

モルックやラダーゲッター等のニュースポーツ体験コーナーや、ボッチャ、なぎなた、バトン、空手道、テニス、チアダンス、ウォーキングなどの様々なスポーツ体験ができるイベントです。事前申込みが必要な種目がありますので、詳しくは京都府スポーツ協会HPをご覧ください。

問い合わせ 公益財団法人京都府スポーツ協会  
075-692-3455



### 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

| 事業名 | カヤネズミを守ろう  | ▲熱気球フェスタ2024  | こま凧をつくって遊ぼう!!  | 新春!凧揚げの日   |
|-----|--|---|--|--|
| 開催日 | 10月19日(土)  | 11月17日(日)   | 12月1日(日)、7日(土)、2025年1月5日(日)、8日(水)、18日(土)   | 2025年1月19日(日)  |
| 時 間 | 13:30～15:30<br>(気球搭乗8:00～14:00) 予定   | 9:30～15:00  | 14:00～15:30  | 10:00～14:30<br>(12:00～13:00は昼休み)   |
| 会 場 | 城陽五里五里の丘 (京都府立木津川運動公園)   |   |  |  |
| 内 容 | 園内に住んでいる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。カヤネズミのすみかのオギ原の調査や観察会を行います。年4回中2回の参加で景品ももらえるよ。雨天時は翌日に順延します。 | 開園10周年!熱気球に乗って空から公園の成長した再生の森を眺めよう。気球の他にも公園の魅力とお楽しみのコーナーがいっぱい!マルシェでは秋の味覚も大集合します。スタッフ参加は集合6:30～解散17:00、又は集合8:30～解散17:00 | 誰でも簡単にあげることができるのは、「こま凧」を工夫しながら作ってみよう!製作した自分だけの「こま凧」を大芝生広場で思いっきり飛ばします。(雨天は製作のみ) ※小学生以下は保護者同伴※遅刻不可 | 家族みんなで大芝生広場で凧揚げ!広場には高い木も電線もないで、自由な空が楽しめます。凧の販売や、凧のおえかき、こま凧作り教室もあります。手作りした自分だけの凧を空高く泳がせよう。凧の持参も大歓迎です。雨天時はお問い合わせください。●こま凧作り教室、受付10:00～11:00、13:00～14:00(先着20枚、凧1枚作製600円) |
| 参加費 | 参加無料、定員40名   | 入場・駐車場無料(ブース等は有料)   | 凧1枚作製につき600円、定員15組   | 無料(こま凧作り教室など一部有料)  |
| 申込み | 京都府立木津川運動公園(城陽五里五里の丘)  | HP: <a href="https://fmpark.com">https://fmpark.com</a>   | 電話番号: 0774-66-6022   |  |

| 事業名 | ●▲バドミントンクラブ                                     | スポーツレクリエーション《II》  | ▲KOUNOSUYAMA テーマ別トレーニング講習会                      | ●▲小学生こうのすやま エコロベースクラブ                                    | KOUNOSUYAMA 格闘系エクササイズ                  |
|-----|---|---|---|--|--|
| 開催日 | 10月3日～12月12日、1月9日～30日(毎週木曜日)                    | 10月25日～11月29日<br>(毎週金曜日)                                | 11月15日・12月13日・1月17日(金)                          | 11月16日・12月21日・1月18日(土)                                   | 12月9日(月)                               |
| 時 間 | 9:00～13:00                                      | 10:00～11:30   | 13:00～14:30                                     | 16:00～17:15  | 10:00～11:00                            |
| 会 場 | 城陽市民体育館   | 城陽市民体育館   | 城陽市民体育館・トレーニングルーム                               | 城陽市民体育館  | 城陽市民体育館・格技場(会議室)                       |
| 内 容 | コートを開放しています。お友達やご家族で気軽にお越しください。ラケットの貸し出しも御座います。 | 毎週違ったレクリエーションスポーツを楽しんでいただけます。オリジナルの競技もあり笑いの絶えない楽しい教室です。 | 毎月テーマに沿った内容でトレーニングを行います。インストラクターが90分間丁寧に講習を行います | 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。 | 格闘の技を取り入れながら行う有酸素運動です。身も心もストレス発散しませんか? |
| 参加費 | 1回/500円   | 1,800円  | 1回/500円   | 無料   | 1回/500円                                |
| 申込み | 城陽市民余暇活動センター 電話番号:0774-55-6222                  |   |   |  |  |

| 事業名 | ●▲命の水を運ぼう城陽バケツリレー2024  | ▲エアロビクス教室《II》夜間の部  | ●▲ペタンク体験会  | ハロウィンフェスタ  |
|-----|--|--|--|--|
| 開催日 | 11月23日(土・祝)  | 10月31日～12月19日(毎木曜日)  | 10月13日(日)、11月10日(日)、12月8日(日)                                   | 10月27日(日)  |
| 時 間 | 9:00～13:00   | 19:30～20:30  | 8:30～12:00   | 10:00～15:00  |
| 会 場 | 城陽市民体育館前広場   | 城陽市民体育館・格技場  | 京都御苑ゲートボール場②   | 青葉山ろく公園  |
| 内 容 | 世界中にはたった一杯の水を生活のため生きしていくために遠く離れた水場から運ぶ子供達がいます。水の大切さを知る機会になります。バケツリレー・水に関する〇Xクイズなど。 | 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拍機能の向上や骨粗鬆症の予防などが期待できます。 | 投球方法、ゲーム方法、ミニゲームを行います。運動に適した服装や靴でお越しください。詳細は、京都府ペタンク・プール連盟HPで! | ハロウィンフェスタ・色々な衣装をつけて出来具合を競う。野外ステージで歌、演奏を楽しむ。和太鼓の演奏を楽しむ。クラフト制作、モルク、など色々なレク体験をする。縁日模擬店を楽しむ(ポップコーン・綿菓子・フランクフルト)。 |
| 参加費 | 無料   | 3,600円   | 200円   | 無料(但し縁日の模擬店は有料)  |
| 申込み | 城陽市民余暇活動センター 電話番号:0774-55-6222   |  |  | 京都府ペタンク・プール連盟 電話番号:090-3039-6385 舞鶴市レクリエーション協会(西村) 電話番号:0773-64-3476   |

| 事業名 | ●▲レクリエーションリーダ養成講習会  |
|-----|---|
| 開催日 | 11月10日(日)から月2回で6回   |
| 時 間 | 9:30～11:30  |
| 会 場 | 舞鶴市中総合会館  |
| 内 容 | 11月10日・24日、12月8日・22日、1月13日・26日の6回。標記事業を実施します。内容はレクリエーションの体験、緊張をほぐして良好な集団づくり、支援の基礎、レクリエーションスポーツを学ぶ、モデル・プログラムを体験、レクリエーション活動の実際(凧揚げ大会)、プログラム立案について学ぶ |
| 参加費 | 200円1000円   |
| 申込み | 舞鶴市レクリエーション協会(古橋)電話番号:0773-77-2615  |
| 事業名 | 第40回手作りワークショップ  |
| 開催日 | 11月22日(土)・23日(日)  |
| 時 間 | 9:00～15:00  |
| 会 場 | 京都府立丹波自然公園トレーニングセンター  |
| 内 容 | かめおか遊友ネットワーク設立20周年を記念して宿泊を伴う研修を実施します。今までお世話になった講師の方々もお迎えして、ワークショップに参加された方々の経験をもとに、じっくり話し合い学び合う機会にしたいと考えています。宿泊されずに参加していただくことも可能です。                |
| 参加費 | 全日程参加(宿泊):1万円、日帰り:7千円   |
| 申込み | かめおか遊友ネットワーク(江見)電話番号:0771-20-1229   |
| 事業名 | 第17回京都体操祭兼第26回かめおか体操祭   |
| 開催日 | 12月14日(土)   |
| 時 間 | 10:00～13:00   |
| 会 場 | 亀岡運動公園体育館   |
| 内 容 | 世代やジャンルを超えて、動くことを楽しみ、地域で活動している出演団体を募集します。体操・ダンス・ダブルダッチ・よさこい・健康づくりなどのグループ。発表は8人以上のグループで演技時間は入退場を入れて5分以内(時間厳守)。                                     |
| 参加費 | グループエントリー費3000円+1000円×人数  |
| 申込み | かめおか遊友ネットワーク(吉中)電話番号:090-1719-5592  |

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

スポーツくじ WINNER BIG

◎ 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

**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