

2025

Vol,
113

府レクだより

京都府レクリエーション・ニュース

新春号



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

2025年

心の元気づくり 始めませんか?

新しい年を迎え、何かを始めたいと思っている方、
まずはご連絡ください!

高齢者対象、健康増進

- 健康スポレクひろば（京都市北区）
脳トレ体操、ヨガ、ウォークラリー、ニュースポーツ
- 健康体操教室（京都市中京区）
レクリエーションゲームを通じた、フレイル予防・介護予防プログラム



子ども（学生）対象、体力向上・交流促進

- クラスづくり（宇治市）
ニュースポーツ、チャレンジ・ザ・ゲーム
- 課程認定校交流会（亀岡市）
ニュースポーツ、スタンプラリー



全府民対象、交流促進

- スポレクEXPO
- あそびの日
- レクフェスタ

指導者養成

- レクリエーション・インストラクター養成講習会



京都府内において、様々なレクリエーション活動が行われています。お好きな分野で、ご自身に合ったペースで始められます。講師、スタッフとしてご協力いただける方を大募集中!是非、一緒に活動しましょう!!

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

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

健康体操

教室のご案内

日時 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

“フレイル予防とセルフケア”

毎日の寒さで、無意識に体に力が入っていませんか？肩こり、腰痛、気になりませんか？
冬はどうしても動きたくなくなります…しかし！動かないとカラダは衰えやすくなってしまいます。そこで、一緒にあそびを楽しみながら、運動不足の解消やフレイル予防を行いませんか？また、体に水分を溜めやすい季節におススメのセルフケア方法も伝授します！
レクリエーション型健康体操教室で心もカラダもリフレッシュしましょう。

参加費 一般 500 円 レク有資格者 300 円

持ち物 室内シューズ、飲み物

申込み TEL、FAX、Email にて、京都府レクリエーション協会へご連絡ください。



学校の先生、大注目！ 教育現場で役立つ チャレンジ・ザ・ゲーム

技術や体力、運動の得意・不得意に関係なく、誰もがヒーローになれるチャレンジ・ザ・ゲーム。仲間と力を合わせて記録に挑戦することで、一体感や達成感も味わえる、簡単だけど奥が深い種目ばかりです。

年度始めのコミュニケーション促進に

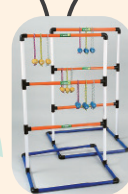
体を動かし、言葉を掛け合い、同じ体験を共有することで、コミュニケーションが促進され、信頼関係を育みます。異学年交流にも有効です。

あそびが運動になる

ゲーム性のある種目ばかりなので、楽しみながら体を動かすことができます。運動に苦手意識のある子も体験しやすいため、体を動かすきっかけづくりに役立ちます。

記録への挑戦！

仲間と記録に挑戦することで、一体感や達成感が味わえます。記録会を実施して全国大会に申請することもできます。



チャレンジ・ザ・ゲーム体験会

令和7年3月1日(土) 城陽市民体育館 13:00～16:00
持ち物：体育館シューズ、筆記用具、飲み物
参加費：1,000 円
申込み：京都府レクリエーション協会へご連絡ください。



折り紙で簡単ひなまつり

材料：折り紙(正方形の千代紙、和紙でもOK) 2 枚、セロハンテープ

- 作り方
- ①図のように折り、折り目を付けて広げる
 - ②矢印の折り目の少し手前に切り込みを入れる
 - ③上部を折り目に沿って折り、下部矢印部分を上へ折る。その際、上部の三角部分の真ん中くらいで重ねる。

- ④●に●を合わせるように折る。反対側も同じように折る
- ⑤下部の先端を切り込みに通し、上部分を手前に折って裏返す
- を中心に合わせて折り、内側から広げる。反対側も同じように折る



男雛は… 女雛は…
後ろ側に折る。
いろいろな表情を描いてみましょう♪

第25回記念 / キンボールスポーツ

ジャパンオープン・フレンドリーカップ を開催しました！

10月5・6日に京都府長岡京市西山公園体育館にて「第25回記念キンボールスポーツジャパンオープン・フレンドリーカップ」を開催し、2日間で7部門95チーム、470名も方の参加があり、盛況のうちに終了しました。

コロナ禍前までは100チーム以上の参加がありましたが、コロナ禍を経て、減少傾向でありました。しかし、関係者の協力を得て、全国からコロナ禍前のチーム数に近い沢山の方にご参加いただきました。

参加賞には地元京都にちなんだ商品としてハッ橋をお配りしました。

大会の結果は、7部門のうち2部門（ファミリーの部、Over50の部）において舞鶴市のチームが優勝したことは大変嬉しいことです。

日頃からのクラブづくりや練習が実を結んでいると思っています。

令和6年度より京都府キンボールスポーツ連盟は京都府レクリエーション協会に加盟し活動する中で、今まで以上にキンボールスポーツの普及に力を注ぐことが出来ています。

令和7年度に本連盟は創設20周年を迎えます。

このような事業を通じて得た繋がりを大切に、今後も活動拠点の市町村にお住まいの方だけでなく、全国の方が「キンボールスポーツ」に出会う機会づくりを進めていきたいと思ひます。

京都府キンボールスポーツ連盟



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	バドミントンクラブ	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	●▲軽スポーツ教室
開催日	1月9日～3月13日(木)	1月17日・2月14日・3月14日(金)	1月18日・2月15日・3月15日(土)	2月7日～3月14日(毎金曜日)6回
時 間	9:00～13:00	13:00～14:30	16:00～17:15	10:00～11:30
会 場	城陽市民体育館			
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ごさいます。	毎月テーマに沿った内容でトレーニングをおこないます。インストラクターが90分間丁寧に講習を行います。	超軟式ベースボールです。ルールが分からなくてもプレーをしながら覚えていただけます。	毎回、異なるレクリエーションスポーツを行ないます。あまり馴染みのない種目なども体験していただけます。
参加費	1回/500円	1回500円	無料	1,800円
申込み	城陽市民余暇活動センター（西村）0774-55-6222			

事業名	こま風をつくって遊ぼう!!	幼児プレイパーク	はらっぱ星空観望会
開催日	2025年1月5日(日)、8日(水)、18日(土)、2月8日(土)、15日(土)	2025年1月6日(月)、15日(水)、2月10日(月)、19日(水)、3月10日(月)、19日(水)	2025年1月11日(土)、2月8日(土)、3月8日(土)
時 間	14:00~15:30	10:00~12:00	18:30~20:30
会 場	城陽五里五里の丘 (京都府立木津川運動公園)		
内 容	誰でも簡単にあげることができる昔ながらの「こま風」を工夫しながら作ってみよう! 製作した自分だけの「こま風」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	幼児とお母さんお父さんが安心して一緒にのびのびと遊べる空間です。大芝生広場の上でいろいろな遊び道具で思いっきり遊ぶことが出来ます。天候条件が悪いときは屋内で開催します。冬の特別企画についてはHPをご覧ください。	はらっぱの上空一面に広がる星空を観察しよう。望遠鏡を使って夜空の星たちを観察して、スマホで月の撮影もできます。条件が合えば金星などの惑星や星団も観ることができるかも。曇りなどの星の観察ができない場合は中止になります。
参加費	風1枚製作につき600円、定員15組	無料、予約不要	中学生以上200円、小学生100円、幼児無料、定員40名
申込み	京都府立木津川運動公園 (城陽五里五里の丘) HP: https://fmtpark.com 電話番号: 0774-66-6022		
事業名	●ローンボウルズ体験会	●第14回かめおか共生プロジェクト『大災害時における障がい者の支援活動』	●第20回介護予防サポーター講座
開催日	2月19日・26日、3月12日・19日(水)	3月8日(土)	3月21日(金)・22日(土)・28日(金)・29日(土)
時 間	集合8:50~解散12:00	集合9:15~解散13:00	毎回集合13:00~解散17:00
会 場	亀岡運動公園体育館1階 大競技場	ガレリアかめおか響ホール	亀岡市総合福祉センター
内 容	ローンボウルズは世界競技人口200万人で、ワールドカップやアジア大会など世界の大会に参加できるグローバルスポーツです。しかも、老若男女が20分ほど練習するだけで、試合もできる手軽さもあります。	かめおか共生プロジェクトでは、『大災害時における障がいのある人の状況と支援者の活動』を取り上げます。劇映画「星に語りて~Starry Sky~」を視聴いただき、長年障がい者支援に取り組んできたレジェンドである、元きょうざれん理事長の西村直さんから話を伺います。	介護予防サポーター養成のため研究の成果として構築された京都式総合型介護予防プログラムの講座です。現在、亀岡市・南丹市・木津川市・八幡市・笠置町・京都市で36教室が開催されています。終了後は無料で見学も可能です。
参加費	毎回500円	無料	4,000円
申込み	かめおか遊友ネットワーク (吉中) 090-1719-5592		

事業名	●早朝元気アップ体操
開催日	1月8日(水)~3月26日(水)毎週水曜日
時 間	集合7:30~解散9:00
会 場	亀岡運動公園第9駐車場
内 容	ここでは健康維持のために、ABCトレーニングとして考案された音楽体操を実施。・Aerobic exercise (有酸素運動)・Brain activity (脳活: 全身運動で脳機能活性化)・conversation (自分自身と仲間との対話)
参加費	毎回、北陸大震災への寄付として500円
申込み	かめおか遊友ネットワーク (吉中) 090-1719-5592
事業名	新春風づくりと風揚げ大会
開催日	1月13日(月)
時 間	集合9:00~解散12:00
会 場	舞鶴市中総合会館
内 容	幼児(保護者同伴)、小学生(低学年は保護者同伴)・洋だこを作る。完成した洋だこを揚げ風あげを楽しむ。また、舞鶴市レクリエーション協会の大風揚げも一緒に楽しむ。
参加費	500円
申込み	舞鶴市レクリエーション協会(古橋) 0773-77-2615
事業名	新春! 風揚げの日
開催日	2025年1月19日(日)
時 間	10:00~14:30 (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	家族みんなで大芝生広場で風揚げ! 広場には高い木も電線もないので、自由な大空が楽しめます。風の販売や、風のおえかき、こま風づくり教室もあります。手づくりした自分だけの風を空高く泳がせよう。風の持参も大歓迎です。温かいうどんの販売も予定しています。雨天時はお問い合わせください。●こま風づくり教室、受付10:00~11:00、13:00~14:00、親子で参加してください。(各回先着風20枚、風1枚製作600円、約2時間の活動)
参加費	無料 (こま風づく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: https://fmtpark.com 電話番号: 0774-66-6022

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

京都府立

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

宇治市小倉町春日森 25 番地

☎0774-21-7088

京都福祉専門学校