

令和2年度 伏見港公園スポーツ事業 1期日程表

(※コロナウイルス感染症の収束状況によっては、日程を変更する場合があります。)

★水泳事業

教室名	時間	期間	回数	定員	参加料	申込期間	対象	指導目的
幼児水泳教室	月	4/6~7/6	13	各40名	7,930円	3月2日(月)~16日(月) ★定員超過の場合は抽選	3歳以上小学生未満	水慣れから水泳の基本技術の習得を目指し、無理のない安全な指導を行います。また、みんなと仲良くできるように指導します。 ※水慣れ ※クロール
	火	4/7~7/7	13		7,930円			
	水	4/8~7/8	11		6,710円			
	木	4/9~7/9	14		8,540円			
	金	4/10~7/10	14		8,540円			
小学生水泳教室A	月	4/6~7/6	13	各50名	7,930円	★定員超過の場合は抽選	背泳ぎ25m、クロール25mを目標とする小学生 (1年度伏見港公園認定級16級~9級)	水慣れから水泳の基本技術の習得を目指し、無理のない安全な指導を行います。また、みんなと仲良くできるように指導します。 ※水慣れ ※クロール
	火	4/7~7/7	13		7,930円			
	水	4/8~7/8	11		6,710円			
	木	4/9~7/9	14		8,540円			
	金	4/10~7/10	14		8,540円			
小学生水泳教室B	月	4/6~7/6	13	各50名	7,930円	★定員超過の場合は抽選	背泳ぎ25m以上、クロール25m以上を目標とする小学生 (1年度伏見港公園認定級8級~1級)	水泳の技術及び泳力のアップを目指します。 ※平泳ぎ、バタフライの指導 ※個人メドレーの指導
	火	4/7~7/7	13		7,930円			
	水	4/8~7/8	11		6,710円			
	木	4/9~7/9	14		8,540円			
	金	4/10~7/10	14		8,540円			
ジュニアマスター	土 16:30~17:30	4/11~6/27	12	20名	8,520円	3/7(土)9時40分から先着順	伏見港公園認定級1級もしくは個人メドレーが泳げる小中高生(スタートターンを含む)※ビジター有、途中入会可	水泳の技術及び泳力のアップを目指します。 ※平泳ぎ、バタフライの指導 ※個人メドレーの指導
春季短期集中水泳(小学生)	水 8:30~9:20	4/1~4/3	各3	60名	各1,800円	2/16(日)9時40分から先着順	25m泳げない幼児・小学生	水慣れからクロールまでの指導を行います。
春季短期集中水泳(幼児)	水 9:30~10:20			40名				
ジュニアトライアスロン教室	土 8:30~10:00	4/4~7/11	14	10名	11,480円	3/7(土)9時40分から先着順	クロールが25m以上泳げる小学生(※1回限定体験有1020円、体験からの途中入会のみ可)	3つの種目(ラン、スイム、バイク)を継続的に指導します。
ワンデーレッスン	土 10:10~11:10	4/11~6/27	12	20名	1回710円	当日受付	18歳以上で4泳法を25m以上泳げる方	都度テーマを決め指導します。
4泳法レッスン	月 10:30~11:30	4/6~6/29	12	10名	7,920円	3/2(月)9時40分から先着順	18歳以上で4泳法を25m以上泳げる方	テーマを決め、集中的に練習します。
成人水泳初級コース	火 10:30~11:30	4/7~6/30	12	20名	7,920円	3/3(火)9時40分から先着順	18歳以上の方	水慣れからクロールまでの指導を行います。
らくらく水泳	水 10:30~11:30	4/8~6/24	10	10名	6,100円	3/4(水)9時40分から先着順	18歳以上の方	日本泳法をベースに水に親しみ、楽しむことを中心に実施します。泳げない方も参加できます。
エンジョイスイミング	木 10:30~11:30	4/9~6/25	12	20名	8,520円	3/5(木)9時40分から先着順	18歳以上の方	水泳の基本の習得と4泳法を身につけるとともに、泳力アップも図れるように指導する。また、マスターズ等も目指す。
成人水泳中級コース	金 10:30~11:30	4/10~6/26	12	10名	7,920円	3/6(金)9時40分から先着順	18歳以上でクロールが25m泳げる方	成人初級コースでの泳力をさらにアップします。背泳ぎ、平泳ぎも習得目標に。
アクア&ウォーク	月 12:30~13:30	4/6~6/29	12	30名	7,320円	3/2(月)9時40分から先着順	18歳以上の方	安全な水中ウォーキングやアクアピクスを中心に、運動の習慣化を目指します。
アクア&ウォーク(旧シニア水中運動)	火 12:30~13:30	4/7~6/30	12	30名	7,320円	3/3(火)9時40分から先着順	60歳以上の方	水慣れから安全な水中ウォーキングを中心に、運動の日常化を目指します。
ほぐしてアクア(隔週開催)	水 12:30~13:30	4/8~6/24	6	20名	4,920円	3/4(水)9時40分から先着順	18歳以上の方	前半は自分の体をマッサージやストレッチでほぐし、後半は安全な水中ウォーキングやアクアを行うことにより運動の習慣化を目指します。
成人水泳初級コース	月 13:45~14:45	4/6~6/29	12	10名	7,920円	3/2(月)9時40分から先着順	18歳以上の方	水慣れからクロールまでの指導を行います。
シニア水泳教室	火 13:45~14:45	4/7~6/30	12	20名	7,320円	3/3(火)9時40分から先着順	60歳以上の方	水慣れから安全な水泳指導を行い、水泳の基本技術の習得を目指します。
成人水泳初級コース	水 13:45~14:45	4/8~6/24	10	10名	6,600円	3/4(水)9時40分から先着順	18歳以上の方	水慣れからクロールまでの指導を行います。
成人水泳初級コース	木 13:45~14:45	4/9~6/25	12	10名	7,920円	3/5(木)9時40分から先着順	18歳以上の方	水慣れからクロールまでの指導を行います。
はじめて平泳ぎ・バタフライ	金 13:45~14:45	4/10~6/26	12	10名	7,320円	3/6(金)9時40分から先着順	18歳以上でクロールが25m泳げる方	平泳ぎ・バタフライの初歩の指導をします。
成人水泳初級コース	月 18:50~19:50	4/6~6/29	12	10名	7,920円	3/2(月)9時40分から先着順	中学生以上の方	水慣れからクロールまでの指導を行います。
成人水泳初級コース	水 18:50~19:50	4/8~6/24	10	10名	6,600円	3/4(水)9時40分から先着順	中学生以上の方	水慣れからクロールまでの指導を行います。
成人水泳初級コース	金 18:50~19:50	4/10~6/26	12	10名	7,920円	3/6(金)9時40分から先着順	中学生以上の方	水慣れからクロールまでの指導を行います。
成人水泳中級コース	火 18:50~19:50	4/7~6/30	12	10名	7,920円	3/3(火)9時40分から先着順	中学生以上でクロールが25m泳げる方	成人初級コースでの泳力をさらにアップします。背泳ぎ、平泳ぎも習得目標に。
成人水泳中級コース	木 18:50~19:50	4/9~6/25	12	10名	7,920円	3/5(木)9時40分から先着順	中学生以上でクロールが25m泳げる方	成人初級コースでの泳力をさらにアップします。背泳ぎ、平泳ぎも習得目標に。

★テニス事業

教室名	時間	期間	回数	定員	参加料	申込期間	対象	指導目的
テニス教室(午前)	月 10:00~12:00	4/6~6/29	12	40名	10,680円	3/2(月)9時40分から先着順	18歳以上の方	テニスの基本的技術を中心に指導します。 ※ストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ等
シニアテニス教室	月 13:00~14:30	4/6~6/29	12	20名	7,320円		60歳以上の方	テニスの基本的技術を中心に指導します。
シニアテニス教室	水 13:00~14:30	4/8~6/24	10	20名	6,100円	3/4(水)9時40分から先着順	60歳以上の方	テニスの基本的技術を中心に指導します。 ※ストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ等
ジュニアテニス教室(低学年)	火 17:20~18:40	4/7~6/30	12	12名	8,520円	★定員超過日抽選の(月)は抽選の場合	小学1年生~3年生	テニスの基本的技術を中心に指導します。また、礼儀やマナーも指導します。 ※ストローク・ボレー・スマッシュ・サーブ等
	土 9:00~10:20	4/11~6/27	12	40名	8,520円		小学1年生~3年生	
ジュニアテニス教室(高学年)	木 17:20~18:40	4/9~6/25	12	20名	8,520円		小学4年生~6年生	
	土 10:30~11:50	4/11~6/27	12	40名	8,520円		小学4年生~6年生	
キッズテニス教室	土 12:00~12:50	4/11~6/27	12	20名	8,520円	3/7(土)9時40分から先着順	満4,5歳	テニスの基本的技術を中心に指導します。また、礼儀やマナーの指導もします。
テニス練習会	木 13:00~15:00	4/9~6/25	12	12名	1回710円	当日10時から予約	18歳以上のテニス経験者	ゲームを中心にレッスンします
エンジョイテニス(午前)	水 10:00~12:00	4/8~6/24	10	30名	10,200円	3/4(水)9時40分から先着順	18歳以上のテニス経験者	テニスの基本の習得とダブルスのゲームの組立等を指導します。
エンジョイテニス(夜間)	木 18:50~20:50	4/9~6/25	12	30名	14,640円	3/5(木)9時40分から先着順	18歳以上のテニス経験者	テニスの基本の習得とダブルスのゲームの組立等を指導します。

★体育館、園地事業

教室名	時間	期間	回数	定員	参加料	申込期間	対象	指導目的		
ゆるやか健康教室	木 10.00~11.15	4/9~7/9	14	15名	8,540円	3/5(木)9時40分 から先着順	18歳以上の方	運動初心者の方や運動ご無沙汰の方に、ストレッチや 貯筋運動などでゆるやかな身体づくりをお手伝いしま す。		
ハワイアンフラ教室 (隔週開催)	木 10.00~11.30	4/9~7/2	7	10名	1回 1,500円		年齢制限なし。親子参加も可能。	基本ステップを習得しながら、優しいハワイアン音 楽に合わせてハワイアンフラを楽しみます。		
シニア健康教室	金 10.00~11.30	4/10~7/10	14	40名	7,140円	3/6(金)9時40分 から先着順	60歳以上の方	家でもできる筋トレやウォーキングを中心にケガを しない体作りを目指します。		
らくらくヨガ教室	金 12.00~13.15	4/10~7/10	14	30名	8,540円		18歳以上の方	呼吸に合わせて無理なく身体を動かします。		
ジュニアバレーボール教室	火 17.30~19.00	4/7~7/7	12	30名	8,520円	3/3(火)9時40分 から先着順	小中学生の女子	バレーボールの基礎と社会性(ルール・マナー)を指導します。		
幼児サッカー教室	木 15.00~16.00	4/9~7/9	14	16名	8,540円		4歳以上小学生未満 (途中入会可)	パス、ドリブル、シュートの基本や集団行動を身につけます。		
少年少女サッカー教室	木 16.30~17.30	4/9~7/9	14	20名	8,540円	3月2日(月) ★定員超過 の場合は抽選 3/16日(月) 抽選	小学校1~3年生 (途中入会可)	パス、ドリブル、シュートの基本や集団行動を身につけます。		
体操教室(年少)	金 14.50~15.30	4/10~7/10	14	20名	7,140円		満3歳 (途中入会可)	運動に興味・関心をもってできる喜びを味わう。 体操やマット運動・跳び箱の練習をします。 また、礼儀やマナーも指導します。		
体操教室(年中・長)	金 15.35~16.25	4/10~7/10	14	25名	8,540円	満4.5歳 (途中入会可)	小学生 (途中入会可)			
体操教室 (小学生)	金 16.30~17.30 (※12月から 16.45開始)	4/10~7/10	14	30名	8,540円	火 17.30~18.30		4/7~7/7		12
	京都ハンナリーズ (ジュニアクラス)	金 18.00~19.20	4/10~6/19 7/3~9/25	各9	40名		月謝5,280円 (別途入会 金、保険料)	3/13(金)15時 から先着順	小学4年~小学6年 (※体験有、途中入会可)	京都ハンナリーズバスケットボールスクールで は、セレクション通過者による選抜クラスとして開 講します。
京都ハンナリーズ (ジュニアHJプラスクラス)	金 19.30~20.50	4/10~6/19 7/3~9/25	各9	32名	月謝5,280円 (別途入会 金、保険料)	中学生~高校1年生 (※体験有、途中入会可)	バスケットボールを通じて、運動能力や知的能力 開発・コミュニケーション能力を指導していき、社会 に必要な力を育てます。			
グラウンドゴルフ	水 10.00~15.00	4/8~7/8	11	各50名	1回 200円	当日受付	55歳以上の方	園内散策とグラウンドゴルフを融合して実施しま す。		
今日も元気にラジオ体操	毎日 9時、10時、11時				無 料		どなたでも	ラジオ体操第一を流して、ラジオ体操を行います。		

★スポーツイベ

事業名	時間	期間	回数	定員	参加料	申込期間	対象	内 容
スポーツを楽しむ日	土 10.00~20.00	4月11日 5月2日 6月20日	3	—	2時 大人400円 子供300円 親子500円	当日受付	幼稚園児から高齢者まで	卓球・バドミントン・ソフトバレー・遊具コーナー等 を設置します。(自由活動)
シニアスポーツデー	木 13.45~16.00	4月16日 5月21日 6月18日	7	30名	1回 300円		60歳以上の方	卓球・バドミントン・軽運動コーナーを設置しま す。(自由活動) ウォーミングアップ、クールダウ ン指導有り
障がい者水泳のつどい	日 13.30~15.30	4月19日 5月17日 6月7日	3	—	無 料		障がいをお持ちの方と介助者	水泳(水慣れ・水遊び・障がい者に合った泳法)を通 じて健康・体力の向上を目指します。
おそとdeヨガ	平日 10.00~11.30	5月	1	15名	800円	4月中旬	18歳以上の方	公園で自然を感じながらのリラクゼーション。
みなとげんき広場	月 10.00~11.00	5月11日	1	—	無 料	4月中旬	50歳以上の運動制限のない方	リズム体操、表情筋エクササイズ(スリムかなえ 隊)

★スポーツ支援事業

事業名	時間	月日	回数	定員	参加料	申込期間	対象	内 容
障がい者スポーツ・文化交流 フェスティバル	日 10.00~15.00	5月17日	1	200名	無 料		障害者	①障がい者スポーツ体験会、ポッチャ体験会、環 境ワークショップ、②水泳記録測定

★文化事業

事業名	時間	期間	回数	定員	参加料	申込期間	対象	内 容
水辺の見学会	日 10.00~12.00	6月	1	40名	無 料	5月初旬	小学生	蓮川での生体観察 (協力:京都教育大学)
伏見港まつり	土日 10.00~15.00	5月16、17日 5月24日	2	—	無 料	—	どなたでも	5月:OHANA、こどもフェスタ 7月:納涼盆踊り 3月:ワンダーワーク
バトロールランニング	平日 19.00~20.00	月1回(予定)	3	10名	無料	当日受付	どなたでも	協力:京都バトラン
タケノコ掘りハイク	未定 10.00~15.00	4月~5月	1	20名	2000円	4月初旬	18歳以上で5キロ程度歩ける方	協力:伏見の環境を守る会
粕汁体験	日曜 12.00~14.00	4月予定	1	100名	500円	4月初旬	どなたでも	協力:伏見の環境を守る会
折り紙教室	平日 12.00~14.00	5月	1	50名	500円	4月中旬	どなたでも	協力:日本折紙協会京都支部
マイバッグを作ろう	日曜 11.00~14.00	5月3日	2	10名	150円	4月初旬	どなたでも	協力:日本環境保護国際交流会
伏見人形絵付け教室		5月	1	10名	500円	4月初旬	どなたでも	協力:伏見の環境を守る会
ロケットストロー作り	10.00~12.00	5月予定	1	10名	500円	4月初旬	どなたでも	協力:伏見の環境を守る会