

府レクだより

秋号



2012 Vol.64



〒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

E-mail:info@kyoto-rec.jp

URL:http://www.kyoto-rec.jp

発行/京都府レクリエーション協会

編集/広報委員会

文部科学省委託事業
平成24年度健常者と障害者のスポーツレクリエーション活動連携推進事業
(健常者と障害者のスポーツレクリエーション活動に関する連携実践研究)

スポーツレクリエーションの新たな可能性

～障がいのある人もない人も、共に生きる社会へのアプローチ～

障がいがあっても無くても、同じフィールドで同じスポーツを楽しめる環境を作りたい、7年前から、障がい者と健常者が同じフィールドでふれあうスポーツイベント、綾部フライングディスク大会が京都府レクリエーション協会の後援事業として開催されています。

昨年「スポーツ基本法」が設定され、すべての人々がスポーツに親しみ参画する機会の拡大を目指すことが決まりましたが、その一環として「健常者と障害者が融合したスポーツ・レクリエーション活動の実践研究」事業が全国15箇所で開催されることになり、今年7回目となる綾部フライングディスク大会は京都府レクリエーション協会の共催で開催されることになりました。綾部フライングディスク大会は、障がい者も健常者も誰でも参加できる大会です。

京都府レクリエーション協会と実行委員会では、ただ今、ボランティアスタッフを募集しています。詳しくは、京都府レクリエーション協会へお問い合わせ下さい。

第7回綾部フライングディスク大会

主催：綾部フライングディスク大会実行委員会

綾部市社会福祉協議会・綾部市身体障害者協会
綾部市体育協会・綾部市レクリエーション協会
綾部フライングディスククラブ“そよ風”

共催：京都府レクリエーション協会

日時：平成24年11月18日(日) 10時～15時

場所：綾部市上杉総合運動公園一帯

参加予定人数：100人

ボランティア人数：20人

ボランティア内容：当日の運営スタッフ、審判
(当日までに2回の講習会に参加が必要です)

第10回

レクリエーション大会 in 京都

チャレンジ! エンジョイ! ニュースポーツ

平成24年11月25日(日) 10:00~15:00
京都府立大学 体育館・グラウンド

スポーツチャンバラ
3B体操

フライングディスク

エコロベース

スカイクロス

チャレンジザ・ゲーム

ラダーゲッター

どなたでも
ご参加
いただけます

その他にも、たくさんの「あそび」を準備しています

参加費：無料

体育館内では、

上履きがあると便利です。

駐車場はありません。

公共交通機関をご利用ください。

主催 京都府レクリエーション協会

共催 京都府

後援 京都府教育委員会

京都市教育委員会

(公財)京都府体育協会

京都新聞社

問い合わせ：京都府レクリエーション協会

TEL&FAX075-634-7584

Email info@kyoto-rec.jp



文部科学省委託 高齢者の体力づくり支援事業

「体が喜ぶ！ニューエルダー元気塾」

～ カラダ・体力再発見 ～



第1回 平成24年10月6日(土) 9:15~12:00 京都テルサC会議室

「カラダ・体力 再発見！」

- ① **納得！加齢がもたらすカラダの変化**
肩こり、腰痛、膝痛、老眼の進行など、加齢によって少しずつ感じるカラダの変調の理由と対応策を知り、それらを解決する方法や実技を紹介・体験します。
- ② **レク式体力チェックで体力を知ろう**
身近なモノを活用して、楽しく自分の体力がわかる体力チェックを行います。

第2回 平成24年11月17日(土) 9:15~12:00 京都テルサA会議室

「命を守り、運動・スポーツで元気アップ！」

- ① **こうすれば高まるあなたの体力！**
レク式体力チェックの結果に基づき、自分の弱い体力要素をあげるために必要なスポーツ・レクリエーションを紹介します。
- ② **もしも…を助ける救急救命法**
もしもの時に役立つ基礎的な応急処置方と心肺蘇生法、AEDの扱い方などを学びます。

第3回 平成24年12月15日(土) 9:30~15:00 京都テルサD会議室

「楽しみ、仲間を見つけて元気アップ！」

- ① **これがニューエルダーのための「スマートスポーツ」だ！**
楽しみながら体力の向上に役立つ、新たなカラダの動きがある、コミュニケーションを深める、ニュースポーツを紹介・体験します。
- ② **元気をつくるしゃべり場**
- ③ **元気を創る食のあり方**
栄養面から元気になるためのポイントを学びます。

参加費 無料

対象 50代後半～70代前半の方

協力 公益財団法人京都SKYセンター

後援 京都府社会福祉協議会 京都市社会福祉協議会

申込み 京都府レクリエーション協会 TEL&FAX 075-634-7584

Email info@kyoto-rec.jp

事業のご案内

詳しくは、直接申込先へお問い合わせ下さい。
 たくさんの参加をお待ちしております!!



事業名	●▲梅小路グリーンフェア秋	京都サンガF.C. 西京極フレンズスクエア	●▲女性のためのスポーツ・レクリエーション教室《Ⅳ》
実施日	10月13日(出)・14日(日)	①10月14日(日) ②11月11日(日)	10月19日～12月14日 毎週金曜日全6回 11月16・23・30日は休み
時間	10:00～15:00	①13:00～16:00 ②10:00～13:00	10:00～11:30
会場	梅小路公園 芝生広場	西京極総合運動公園内auゲート付近	城陽市民体育館競技場
内容	梅小路公園の芝生広場にてスタンプラリーを行います。	京カロムの体験	初めての人でも手軽に取り組める種目を実施
参加費	無 料	無 料	1,500円
申込み	京都府レクリエーション協会 075-634-7584	京カロム協会 090-9099-5508 (湯谷)	(公財)城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222 (中井)
事業名	朝だのびのび体操	●第2回福祉レクリエーション講習会	●▲第15回記念かめおか体操祭
実施日	10月20日・11月17日 毎月第3土曜日	10月20日(出)	10月20日(出)
時間	7:00～7:30	10:00～16:00	8:30～14:00
会場	城陽市民体育館前広場	京都YMCA国際福祉専門学校	京都学園大学体育館
内容	朝の爽やかな風を感じて、誰でもできる簡単な体操をします。	医良とレクリエーション(生活の中でのレクリエーション)遊びとプログラムのづくり方	今年は15周年を記念し、オーストラリアから「ケアリズムクラブ」の少女10名をゲストに迎えて実施します。「かめまる体操」の発表会もあり、亀岡から元気を発信終了後、ランチ交流会をします。
参加費	無 料	3,000円	ランチ交流会参加の場合2,000円
申込み	(公財)城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222 (中井)	福祉レクリエーション・ネットワーク 075-882-5896(清水)FAX075-957-4310(高橋)	かめおか遊友ネットワーク 0771-29-2354 (吉中)
事業名	●ここのすやまエコロベースクラブ	まいづる健康づくりフェア	手づくりワークショップ (11月レク楽園)
実施日	10月20日・11月17日・1月19日	10月21日(日)	11月17日(出)
時間	18:30～21:30	9:30～16:00	集合9:00～解散16:00
会場	城陽市民体育館競技場	舞鶴市東体育館	京都学園大学光風館会議室
内容	城陽生まれの超軟式ベースボール「エコロベース」の体験	全舞鶴勤労者福祉協議会、舞鶴市コミュニティ振興公社の共催でレクリエーション大会を実施します。トレーニング指導やエクササイズ教室も行います。	テーマ「思いやりの心を伝えよう」 午前はコミュニケーション力を高める楽しいアクティビティについて学び、午後はホスピタリティを考える講座です。
参加費	無 料	無 料	500円
申込み	(公財)城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222 (中井)	舞鶴市レクリエーション協会 舞鶴市コミュニティ振興公社0773-66-1061	かめおか遊友ネットワーク 0771-29-2354 (吉中)
事業名	●▲命の水を運ぼう ～城陽バケツリレー～2012	●第96回市民サイクリング	●▲第6回京都体操祭
実施日	11月23日(金)祝	11月25日(日)	11月25日(日)
時間	9:00～15:30	9:00～14:00	9:00～17:00
会場	城陽市総合運動公園	平安神宮前集合	向日市市民体育館
内容	命の水に感謝し、大切さを見直すイベントです。	京都洛北の名勝・景勝地を自転車で巡ります。紅葉を眺め、秋風を感じましょう。	今年の京都体操祭はフィットネス協会とコラボしての実施です。みんなで体操やゆるキャラ「かめまる体操」「勇氣100%」などのお楽しみプログラムやフィットネスダンス無料講習会も実施します。
参加費	無 料	会員100円 一般500円	無 料
申込み	(公財)城陽市民余暇活動センター 0774-55-6222 (中井)	京都サイクリング協会 075-314-1671 (井原)	かめおか遊友ネットワーク 0771-29-2354 (吉中)
事業名	かめおか共生プロジェクト	公益社団法人日本3B体操協会 京都府支部洛東班のつどい	凧作り教室・凧揚げ大会
実施日	12月2日(日)	12月7日(金)	平成25年1月14日(月)祝
時間	13:00～15:30	13:00～15:00	9:30～15:00
会場	京都学園大学光風館講義室	醍醐交流会館	舞鶴市中総合会館・中運動公園
内容	みんなで学ぼう自分のこと、子どもや親、街のことーこの街で生きるということー講師 荒瀬博利(亀岡障害者支援センター長)相談窓口から見えることから私たちに出来るインクルージョンを考えます。	会員相互と地域住民の交流をはかることを目的に行う舞台発表。1年間の締めくくりとして日頃の練習成果を発表します。	AM: 凧作り教室(舞鶴市内の小学生対象) PM: 凧揚げ大会(舞鶴市民対象・持ち込み凧も可)
参加費	無 料	無 料	凧作り500円/凧揚げ無料
申込み	かめおか遊友ネットワーク 0771-29-2354 (吉中)	(公社)日本3B体操協会京都府支部 075-501-1938 (山本)	舞鶴市レクリエーション協会 (舞鶴市教育委員会)0773-66-1073

※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(●:事業参加 ▲:運営スタッフ参加)対象事業です。