

# 文化・スポーツ教室

1月からの各教室参加者募集!

## ①初心者リフレッシュヨガ教室

毎日の生活の中で疲れやストレスは溜まるものです。宵の一時、ヨガに集中して心も身体もリフレッシュ! 気持ちのよい明日を迎えましょう。

講師: 寺西 しのぶ 先生(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)

日程: 1/16・23・30 2/6・13・20・27  
3/6・13・27

時間: 19:30~20:45

定員: 20名<先着順>

受講料: 月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円

持ち物: 汗ふきタオル、運動服、ヨガマット(有料レンタルあり)  
タオル(30×70cm)<ヨガの動きに使用>  
滑り止め付5本指ソックス<素足の運動が気になる人のみ>



## ②親子フラ&ハワイアンリトミック教室

フラの要素を取り入れ、おなじみの童謡やハワイアンミュージックに合わせ、歌ったり体を動かしたり、親子で楽しく過ごすフラタイムは最高です。

講師: 福嶋 智恵 先生(ハワイアンリトミックインストラクター)

日程: 1/18 2/2・16 3/2・16・30

時間: 10:15~11:15

対象: 就園前の幼児と保護者<首座り後の幼児から>

定員: 15組<先着順>

受講料: 月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円

持ち物: 汗ふきタオル、飲み物、素足になれる動きやすい服装、お子さんのお出かけセット



## ③楽しくあそぼABC!えいごリトミック教室

先生の生演奏に合わせて歌ったり、体を動かしたりしながら、えいごで楽しく遊びます。教室はえいごでいっぱい!! 親子で英語に親しみながら、お子さんの世界はどんどん広がっていきます。

講師: 綱島 直子 先生(英語リトミック教室講師)

日程: 1/12・26 2/9・23 3/9・23

時間: 11:00~11:40

対象: 就園前の幼児とその保護者<歩けるようになった幼児から>

定員: 10組<先着順>

受講料: 月謝制 700円×回数/月 1回参加 800円/回

持ち物: 汗ふきタオル、飲み物、お子さんのお出かけセット

Red Orange  
Yellow Green  
Blue Brown  
Purple Pink

## ④らくらく健康ヨガ教室

体力・筋力に自信がない、体が硬くて等色々あっても大丈夫!! イスやヨガブロック等を使い、無理をしないで、らくらく楽しく行えるヨガです。

講師: JUNKO 先生(全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター)

日程: 1/13・20・27 2/10・17・24  
3/3・10・17

時間: 13:45~15:00

定員: 20名(先着順)

受講料: 月謝制 700円×回数/月・1回参加 800円

持ち物: 汗ふきタオル、運動服、ヨガマット(有料レンタルあり)  
タオル(30×70cm)<ヨガの動きに使用>  
滑り止め付5本指ソックス<素足の運動が気になる人のみ>



①~⑧の各教室にはじめて参加の方は、1月の第1日目が無料体験日です。

**各教室とも定員にはまだ余裕があります。是非お問合せの上参加してください!**

## ⑤はじめてさんのフラダンス教室

フラは年齢や経験、体力に関係なく誰でも楽しく踊れ、シェープアップ効果も!!宵の一時ゆったりとハワイアンミュージックに合わせてリラックスして楽しみましょう。

講師：きがみ こずえ 先生(Hula circle Kauhola  
〈フラサークル カウホラ〉代表・指導)  
日程：1/16・23・30 2/6・13・27  
3/6・13・27  
時間：19:30~20:30  
定員：20名(先着順)  
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加800円  
持ち物：汗ふきタオル、運動服(素足で踊ります)  
飲み物、ノート、筆記用具



## ⑥「私の風景画」を楽しむ教室

風景画を描きたいが、形が、色が、遠近感が・・・と悩んでいる皆さんと一緒に「私らしい一枚の風景画」を目指して自分らしい色々な表現を工夫し、楽しむ教室です。

講師：木村 主税 先生(元教員)  
日程：1/11・25 2/1・15 3/8・22  
時間：13:30~16:00  
定員：15名(先着順・小中高生は除く)  
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加800円  
持ち物：鉛筆(4B以上)、ボールペン、タオル  
(水彩絵の具・筆・筆洗等、初回はなくても可)



## ⑦楽しい自然体験活動(クラフト)教室

身近で豊かな自然環境に目を向け、ネイチャーゲームやクラフトなど、年齢を超えて楽しめます。日ごろ見慣れた自然も工夫しだいで面白い遊びの場に変身します。

おとなの自然クラフト教室からの発展です。

講師：木村 主税 先生(元教員・少年自然の家職員)  
日程：1/21 2/4・18 3/11・25  
時間：13:30~16:00  
定員：20名(小学5年生以上ならだれでもOK)  
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加800円  
持ち物：運動のできる服装、タオル、飲料水



## ⑧初歩からの書道教室(毛筆を嗜む)

筆で書くことがずいぶん久しくなった皆さん、もう一度初歩から学び直し、「書」の持つ楽しさや素晴らしさにふれるとともに、日常生活にも生かしてみませんか。

実用!美文字教室からの発展です。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師  
日程：1/18 2/1・15 3/1・15・29  
時間：10:00~11:30  
定員：15名(先着順)  
受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加800円  
持ち物：書道用具一式(初回、あれば持参)

墨・道・戯

●参加申込み・お問い合わせ：電話または来館にて・なんでもお気軽に

### 29年1月以降の文化・スポーツイベントの紹介

- 1/15(日) : バスケットボール交流大会
- 2/11(土・祝) : 硬式テニス交流大会
- 2/25(土) : 文化講座 南山城の歴史ロマンとともに「山背古道」を歩く
- 3/4(土) : 親子 飛べ飛べ竹とんぼ大会
- 3/18(土) : 山城勤労者福祉会館祭り やまきん スポーツフェスタ
- 3/20(月・祝) : ソフトバレーボール交流大会

## やまきん・山城勤労者福祉会館

電話 0774-82-3639

住所

京都府綴喜郡井手町大字井手小字大塚99-35

アクセス：山城大橋から車で約7分、JR 玉水駅から徒歩約20分