

やまきんだより 1月号

2020年 1月～3月 ①～⑦の教室を開催しています。

初めて教室に参加される方は、各教室の1月の第1回目が**無料体験日**となっています。

① 初心者リフレッシュヨガ 教室

週に一度、日々の疲れやストレスを解消してください。宵の一時、落ち着いた雰囲気の中、呼吸を整えてヨガに集中し、心も身体もリフレッシュ！気持ちのよい明日を迎えてください。

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：1/6・20・27 2/3・10・17 3/2・9・16・23
時間：19：30～20：45
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：汗ふきタオル、運動服、
タオル(30×70cm)＜ヨガの動きに使用＞

★仕事帰りの若い方から高齢の方まで、皆さん静かな環境の中で集中して熱心に取り組まれています。



② アロハ！「ハワイアンフラ」 教室

初めての方も大歓迎！基本の動作からしっかり学べます。年齢や経験、体力に関係なく誰でも楽しく踊れ、シェーブアップ効果も期待できるのがフラダンス!! 宵の一時ゆったりとハワイアンミュージックに乗って、リラックスしましょう。

講師：きがみ こずえ 先生(Hlau Olekulua(ハ-ラウ オク-ルア)代表・指導)
日程：1/9・16・23 2/6・13・27 3/12・19・26
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

★教室がはじまると、時々楽しそうな話声や音楽が聞こえてきます。何回か見学をしましたが小さいお子さんも交え華やいだ雰囲気です。また発表の機会もあるようです。



③ らくらく健康ヨガ 教室

体力・筋力に自信がない、もう年齢も高くなって体が硬いので、など色々あっても大丈夫!! イスやヨガブロック等を使い、自分のペースで、どなたでもらくらくで楽しくできる健康のためのヨガです。

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：1/8・15・24 2/5・12・19・27 3/4・11・18
時間：13：15～14：30
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
タオル(30×70cm)＜ヨガの動きに使用＞

★午後のひと時、皆さんゆったりとリラックスした時間を楽しんでいらっしゃいます。男性も参加されています。



④ 初歩からの書道 教室

毛筆で字を書くこと・・・一人ひとりの対する丁寧な指導で「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。当然ですが、書道に自信のある方もぜひ参加をお待ちしています!!

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日程：1/15・29 2/12・26 3/11・25
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(用具貸出もあり)

★参加者が増えるとともに、皆さんはより一層真剣に「書」に向き合いながら、毛筆を楽しまれています。館内に作品を展示していますのでぜひ一度ご覧ください。



⑤ 「南山城古代史セミナー」 教室

「古墳時代」をメインテーマに、一人ひとりが自分のサブテーマを設定して文献や調査資料、そして論文等を講読するとともに、講師の指導助言を得ながら、古代への夢とロマンを募らせ、歴史を学ぶ面白さ、楽しさを堪能する教室です。(第3回目の講座で、月1回の開催です。)

講師：細川 康晴 先生 府立山城郷土資料館資料課長
日程：1/11 2/8 3/7
時間：13：30～16：00
定員：10名程度(途中参加も歓迎)
受講料：1回参加500円

★解からないながらも少人数で皆さん少しずつ理解を深めていらっしゃるようです。『そうだったのか』と納得できることが多くて楽しそうです。あと3回ですが是非ご参加ください。



⑥ 「私の風景画」を楽しむ 教室

絵画表現の基本的な要素を理解しながら、「私らしい一枚の風景画」を制作することを目指し、一人ひとりが自分のテーマを持つとともに、配色や筆づかいなど表現技法もいろいろ自由に創意工夫しながら楽しく制作する水彩画(ガッシュ・不透明絵具)の教室です。

講師：木村 主税 先生
日程：1/8・22 2/5・19 3/4・18
時間：13：30～16：00
定員：10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)、水彩画用具

★少人数ですが、それぞれその方らしい表現になってきて、相互に作品鑑賞しながら楽しく制作していらっしゃいます。常時館内に作品を展示していますのでぜひご覧ください。



⑦ 「おもしろスポーツ」を創って楽しむ 教室 < 新しい教室です >

メジャーなプロスポーツから家族で楽しむゲーム感覚のスポーツまで、ほんとうにスポーツのジャンルは広いですね。色々な場所で、様々な人が楽しめる「おもしろスポーツ」を創ってみませんか。皆さんの豊かでユニークな発想を出し合い、話し合ったり、実際にやってみたりしながら具体的なルールや用具、フィールドなどについて考えてみましょう。『そんなことできるもんか』という夢のようなアイデアからスタートし、皆さんのアレンジ力と試行錯誤を経て「ルール」を完成させるとともに、ありそうでない「おもしろスポーツ」としてやまきんのホームページから発信してみませんか。昔懐かしい遊びや独創的なゲーム、メジャーなスポーツをアレンジしたものまで、楽しく体を動かし、スポーツのジャンルに入るものなら何でもOKです。積極的にやってみようという小学校高学年以上の方ならどなたでも参加してください。

講師：<各種スポーツ・野外活動の指導者、スポーツトレーナーなど各回講師を依頼 及び会館職員>
日程：各月第2第4金曜日：2/14・28 3/13・27<2020年度も継続して開催を予定>
時間：19:00~21:00
定員：20名程度
参加費：各回300円（用具・材料代含む）
持ち物：筆記用具、運動のできる服装

教室の概要報告

① ロビンフッドのように！「初歩からのアーチェリー」 教室

参加者は8名で（小学6年生を含む3家族）、皆さん初めての方ばかりでしたが大変熱心に取り組みました。最初は5mから、2回目からは的までの距離がどんどんと延び、最後の回は17mの距離からの的を射ました。

距離が延びるたびに難しくなりましたが、3回目以降は1ゲームごと3射、10ゲーム合計300点満点を目指し、『よしやった』、『もう少し右だ』と一喜一憂されながらゲーム感覚で楽しく頑張っていたと思います。2020年度も、秋の第3クールに再開したいと考えています。



② 「苔玉で育ててみよう」 教室

参加者は11名で皆さん大変熱心に取り組みました。苔玉のベースとなるケト土は可愛い植物を植え付けて育てる鉢であり、外側は苔が張りつく土台でもあることや苔の管理などについて楽しみながら理解していただきました。

皆さん8個から9個程の苔玉を作られましたが、来年の春以降、植え付けた植物や表面の苔がどのように育つか優しく見守りながら、玄関や部屋の窓際などに置いてインテリアとして楽しんでいただけたらと思います。



今後の主催事業概要：詳細についてはホームページにて順次広報します。

- 2020年2月24日(月・祝) **やまきん杯「硬式テニス交流大会」** ダブルス・男女別
募集:男女各8チーム 参加費:1チーム 2,500円
- 2020年3月14日(土) **やまきん「スポーツフェスティバル」**
参加無料:どなたでも好きな時間に来ていただき、色々な楽しいゲームや軽スポーツで遊んでください。
- 2020年3月20日(金・祝) **やまきん杯「バスケットボール交流大会」** 男女別
募集:男女各8チーム 参加費:1チーム 4,000円

★ やまきん杯「ソフトバレーボール交流大会」は次年度春に開催を予定しています。

◎「やまきんサロン」<毎月第2・4水曜日・午後(13:00~17:00)第2会議室に開設エアコン完備>

「お茶でも飲みながら、ゆっくりと何かやってみよう。」そんな皆さんのための遊び空間です。お1人でも10人ぐらいのお仲間でもOKです。読書・囲碁・将棋・手芸など趣味の世界を広げ、楽しい時間をお過ごしください。使用料1人200円(小中学生1人50円)

やまきん・京都府立山城勤労者福祉会館

電話 0774-82-3639 FAX 0774-82-3762

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、近鉄三山木駅からタクシーで約10分