

やまきんだより

7月号

2021 年7月から9月の「教室」を紹介します。

初めて教室に参加される方は各教室 7月の第1回目が無料体験日となります。

やまきんではコロナ禍の中でやむなく全館休館措置等様々な対応を余儀なくされました。主催事業の教室等も休止せざるを得ない状況が続いてまいりました。

緊急事態宣言の解除とともに施設利用人数等まだまだ難しい状況にありますが、ご利用の皆さんに安心して来館いただけるよう、今後も感染拡大防止に係る対策を徹底しながら運営してまいります。度々の外出自粛要請等を受け、皆さんも様々にお気遣いされ毎日お過ごしのことと存じますが、今までにも増してご利用、ご参加いただきますようお願いいたします。

① 初歩からの書道 教室

毛筆は苦手だとおっしゃる方も書道に自信のある方ご参加ください。一人ひとりに対する丁寧な指導で「書」の持つ楽しさや美しさ、素晴らしさにふれるとともに、日常生活に生かす工夫をしてみたいいかがですか。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範講師
日程：7/9・30 8/6・20 9/3・17
時間：13:30~15:00
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)

★参加者の皆さんはより真剣に書に
向き合いながら、毛筆を楽しんでいます。
男性の参加者も多くいらっしゃいます。
館内の作品展示是非一度ご覧ください。



② 「土曜の午後のフラ」教室

まずはハワイアンミュージックを聴きながらストレッチから。フラのベーシックステップを学びながら、ゆっくりと一曲ずつ覚えていきます。土曜日の午後のひと時、一週間忙しく働いてくれた心と体を、ゆっくりと呼吸を整えながら体を動かすことでリフレッシュ＆リラックスしてみませんか。

講師：きがみ こすえ 先生(Halau Olekulua/ハロー オレクールア代表・指導)
日程：7/3・24 8/21・28 9/11
時間：13:30~14:30
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：タオル、運動服(素足で踊ります)、飲み物

★初心者から経験者までどなたでも
ご参加をお待ちしています。
純粋に参加者皆さんでフラを楽しんでいただける教室です。



③ 「優しく、楽しく、美しく」リンパマッサージ教室

体内からキレイになることが健康と美容の基本！
リンパ腺・節は日常生活にとって大切な器官であり、リンパを優しくマッサージすることで、老廃物の排出、血流や免疫機能の改善、リラクゼーション効果も期待できます。爽快な明日を迎えられるよう皆さん楽しく取り組みましょう。

講師：西島 由美子 先生 オートリンパインストラクター
日程：7/2・16・30 8/13・27 9/10・24
時間：19:30~20:30
定員等：15名(先着順)
受講料：月謝制 700円×回数/月 1回参加 800円
持ち物等：運動のできる服装 飲み物 タオル

★年齢、性別を問わず、どなたにでも参加いただける教室です。リンパってあまり耳慣れない言葉ですが先生が一人ひとりの状況に合わせて具体的に指導していただきます。



④ 初心者リフレッシュヨガ 教室

週に一度ヨガで日々の疲れやストレスを解消しましょう。宵の一時、静かで落ち着いた雰囲気の中で、ゆっくりと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：7/5・12・19・26 8/2・16・23・30 9/6・13・27
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年配の方まで、
皆さんは静かな空間の中をゆったりと
流れる時間に身をおき、一人ひとりが
熱心に取り組まれています。



⑤ 「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」を描くことを目指し、一人ひとりが自分のテーマを持つとともに、具象画の構図や配色、筆づかいなど表現技法もいろいろ創意工夫しながら、自由に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：7/7・21 8/4・18 9/1・15
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

★少人数ですが、その方らしい表現となってくるとともに、互いにあれこれ話に花が咲き、楽しく制作していらっしゃいます。また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。



⑥ らくらく健康ヨガ 教室

もう年齢も高く、体力・筋力に自信がないし体も硬いので・・・そんなあなたこそ参加してみてください。ヨガブロックや椅子等を使ったりして各自が自分のペースで、どなたでもらくらくと楽しく取り組め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：7/7・14・21 8/6・18・27 9/1・8・15・22・29
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
自分のペースで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。



やまきん杯 「バドミントン交流大会」を開催！！ 詳細はHPに掲載中

- 1 開催期日 2021年7月18日(日) 受付 9:15～ 試合 10:00～16:00
- 2 参加資格 小学生以上の健康な方 ・ペアの編成は男女や年齢を問わないこと
- 3 参加費 2,000円/ペア
- 4 種目 A～D4級に分割(募集・実施)
A級：一般大会に参加経験のある上級者 B級：一般の大会に参加経験のある初、中級者
C級：大会等に参加経験の少ない初、中級者 D級：大会等に参加経験のない初心者
- 5 競技方法 (公財)日本バドミントン協会競技規則及び諸規定と本大会運営規定・各級5チームごとの予選リーグ方式
★進行は各リーグ内での相互審判等による運営協力を基本とする。
- 6 参加申込 所定の申込用紙に必要事項記入の上、受付窓口か郵送、FAXとする。
★FAXの場合発信後電話による受付完了確認をする。
- 7 申込期限等 2021年7月7日(水) 19:00厳守 (定員になり次第期限前に締め切る場合もある。)
- 8 申込先 京都府立山城勤労者福祉会館 〒610-0302 京都府綴喜郡井手町大字井手小字大塚 99-35
Tel: 0774-82-3639 Fax: 0774-82-3762

★2つのスポーツ教室は順調にスタートしています。

① やまきん「バスケットボール実戦技術教室」(通年)

バスケットボールに取り組む小中学生が様々な実戦的な技術指導を受ける経験を通して、ひとり一人がモチベーションを高め、人間力を培い、プロプレイヤーへの夢をふくらませる。

開催日 ●小学生：・7/4(日)/7(水) ・8/8(日)/18(水) ・9/8(水)/12(日) ○日曜日 18:30～20:30
●中学生：・7/14(水)/18(日) ・8/22(日)/25(水) ・9/15(水)/20(日) ○水曜日 19:00～21:00

② やまきん「バドミントン実戦教室」(通年)

初心者から中級レベルまでの小学生以上が参加し、基礎から競技ルールや実戦練習までを楽しく学ぶ。

開催日 7/3.17.24 8/21.28 9/11.23 土曜日 18:30～20:30

★「古代史解体新書」は8回シリーズとなります。

やまきん文化講演会

「古代史解体新書」シリーズ1～8

縄文・弥生時代から平安時代まで、なぞ多き「古代史」について、南山城地域を具体的な柱に据えながら全国の地域や大陸・朝鮮半島との関連性も視野に入れ、毎回各時代の文化や生活、政治体制、宗教などなど多様な視点からテーマを展開するとともに、皆さんがシリーズを通して聴講していただくことにより、質問の時間を活用して講義に係わる「なぜ」との疑問と各回の内容の「つながり」について一層理解が深まり、「古代史」の全体像を3次元的にとらえ直してみられる機会となると考えます。

○講師 筒井 崇史氏 <京都府埋蔵文化財調査研究センター 企画調整係長>

○参加等 各回300円 定員各回40名程度

○開催日 各月1回 土曜日又は日曜日 13:30～16:00 (7回、8回は10月確定)
第1回:7月17日(土) 第2回:8月22日(日) 第3回:9月12日(日)
第4回:10月17日(日) 第5回:11月14日(日) 第6回:12月26日(日)

○受付 各回ごとに随時受付中 若干余裕あり(電話・または受付窓口)

★ 2回以降のテーマは1回終了後(7月下旬)にHPに再度掲載の予定

「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。用途は問いません。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1回200円(小中学生1人50円)

京都府立山城勤労者福祉会館 <やまきん>

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