

やまきんだより 4月号

2021年4月から6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 4月の第1回目が無料体験日となります。

① 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：4/5・12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28
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置き、一人ひとりが熱心に取り組まれています。



② 初歩からの書道 教室

曜日と時間に変更になります。金曜日の午後の開催です。

毛筆は苦手だとおっしゃる方こそ是非おいでください。一人ひとりに対する丁寧な指導で「書」の持つ楽しさや素晴らしさにふれるとともに、日常の生活にも生かしてみたいですか。書道に自信のある方の参加もお待ちしています!!

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日程：4/16・30 5/14・28 6/11・25
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、毛筆を楽しまれています。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。



③ 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：4/7・14・21 5/7・12・19・26 6/2・9・16・23
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。



④ 「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：4/9・23 5/7・21 6/4・18
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下さいます。



⑤ 「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(ハールウ オレクールア)代表・指導)
日程：4/17・24 5/15・29 6/5・19
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。



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：4/7・21 5/12・19 6/2・16
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。



裏面に新しく始まる教室を掲載しています。

2つのスポーツ教室が通年開催でスタート!

やまきん「バドミントン実践教室」(通年)

初心者から中級レベルまで小学生以上の方ならだれでも参加できます。4面のコートに分かれて経験豊かな講師が指導します。基礎から競技ルールや実戦練習まで楽しく学べます。

開催日 初回2021年4月10日(土)〈土曜日 18:30~20:30〉

● 開催予定日: 4/10.17.24 5/1.22.29 6/5.19

講師 井上 晃志氏(公認スポーツ指導者)

募集等 20名(小学生以上ならどなたでも 男女問わず先着順)

申込等 ・2021年3月10日(水)から随時:電話または受付窓口にて受付中

参加費 1回 500円

やまきん「バスケットボール実践技術教室」(通年)

バスケットボールに取り組む小中学生を対象に、各コートから様々な実戦的な技術指導を受ける経験を通して、ひとり一人がバスケットボールに取り組むモチベーションを高めるとともに、自らの人間力を培い、プロプレイヤーへの夢をふくらませる。

開催日 ●小学生:2021年4月7日(水)/11日(日)・5月9日(日)/12日(水)・6月6日(日)/9日(水)

●中学生:2021年4月21日(水)/25日(日)・5月16日(日)/19日(水)・6月16日(水)/20日(日)

時間 ○日曜日:18:30~20:30 ○水曜日:19:00~21:00

講師 小西正宏氏(JBAジュニアエキスパート)・松尾佐舞氏(パーソナルトレーナー)・古庄敏郎氏(U15山城イーグルス代表)他

募集等 小(4年生以上)・中グループ各20人程度(男女問わず)

申込等 ・2021年3月10日(水)から随時:電話または受付窓口にて受付中

参加費 1回 500円

「古代史」の講演会が10回シリーズで始まります。

やまきん文化講演会

「古代史解体新書」シリーズ1~10

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・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10回の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ればと考えています。

○講師 古代史全般に係る高い専門性を有する学識経験者(依頼中)

○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(曜日は別途決定)

●第1回:2021年5月16日(日) 第2回:6月20日(日) 第3回:7月17日(土)

○受付 3月30日(火)より電話または窓口にて随時受付

その他詳細は4月3日(土)にHPに掲載します。

「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。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