

やまきんだより 7月号

2024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。

- 各教室の参加者登録は、2クール分（6か月）連続欠席されますといったん取消しとなります。ご注意ください。
- 現在定員一杯となっている教室があり、登録枠が空くまでお待ちいただくこととなります。お問い合わせ願います。

① らくらく健康ヨガ 教室

ヨガブロックや椅子も使い、ゆっくり自分のペースで、どなたでもらくらくで取り組める健康のための楽しいヨガです。もう高齢で体的にも自信もないのでとか、身体も硬いので・・・そんな皆さんこそぜひ一度参加して健康増進を図ってみてください。

★参加者の皆さんは講師の優しく分かりやすい指導を受け、ゆったりとリラックスして健康ヨガを楽しんでいらっしやいます。

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/ 4・11・18・25 8/ 1・8・22・29 9/ 5・12・19・26 時間：13:15~14:30
定員：13名(先着順)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：汗ふきタオル、運動服

少しだけ余裕があります。



② 初歩からの書道 教室

「書」の持つ美しさや活字にはないよさ、素晴らしさを体感してみませんか。楷書や草書などだけでなく様々な生活場面でも生かし、楽しめる書のスタイルも学べます。講師の一人ひとりに対する丁寧な指導のもとで皆さん毛筆を楽しまれています。また各自で練習する書を選択することもできるよう。館内の作品展示もぜひ一度ご覧ください。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日程：7/ 6・20 8/ 3・24 9/15 <10:00~11:30>
定員：13名(先着順)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：書道用具一式(用具貸出もあり)



③ 土曜の午後のフラ 教室

まずはハワイアンミュージックに合わせてストレッチから。フラのベーシックステップを学びながら一曲ずつ丁寧に覚えていきましょう。ゆっくりと呼吸を整え、フラを踊りながら一週間忙しく働いてくれた心と体をリフレッシュ&リラックス!!

★初心者から経験者までどなたでも皆さんで純粋にフラを楽しんでいただける教室です。

講師：きがみ こすえ 先生(Halau Olekulua/ハロー オレクールA代表・指導)
日程：7/ 6・13・20 8/ 3 9/14・21 <14:00~15:00>
定員：20名(先着順)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：タオル、運動服(素足で踊ります)

少しだけ余裕があります。



④ 「優しく、楽しく、美しく」リンパ体操 教室

体内からキレイになることが健康と美容の基本！リンパの流れをよくすることで、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。リンパを優しく刺激し、全身の流れを活性化する体操として取り組みましょう。

★年齢や性別を問わずどなたでも参加いただけます。リンパってあまり耳慣れない言葉ですが一人ひとりの状況に合わせて具体的に学べます。

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/ 5・19 8/ 2・16・30 9/13・27 時間<19:30~20:30>
定員等：13名(先着順)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持物等：運動のできる服装 飲み物 タオル

現在定員一杯です。



⑤ 初心者リフレッシュヨガ 教室

1日の仕事を終えた月曜の夜、静かで落ち着いた雰囲気的空間に身を置いて、一人の時間を大切にしながらじっくりとヨガに集中してみてください。心も身体もリフレッシュして気持ちのよい一週間のスタートとなること間違いなし!!

★仕事帰りの若い方や家事が忙しい年配の方まで、ゆったりと流れる時間の中で一人ひとりが集中して取り組まれています。

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/ 1・8・22・29 8/ 5・19・26 9/ 2・9・23・30 <19:30~20:45>
定員：13名(先着順)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：汗ふきタオル、運動服

現在定員一杯です。



⑥ 「私の風景画」を楽しむ 教室

「私らしい一枚の風景画」を描くことを目指し、自分の表現したいテーマをしっかりと持ち、構図や配色、筆づかいなど表現技法も各自で創意工夫して自由に楽しく制作する水彩画(不透明)の教室です。★少人数ですが、その方らしい表現となりました。講師も交え皆さんで合評会も活発に行っています。また館内に作品を展示していますのでご覧ください。

講師：木村 主税 先生
日程：7/ 3・17 8/ 7・21 9/ 4・18 <13:30~16:00>
定員：10名(先着順・小中高生は除く)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持物等：不透明水彩絵具(ガッシュ) 筆等水彩用具



⑦ 「スローエアロビック&ストレッチ」(健康体操) 教室

スローエアロビックとは、皆さんご存じの激しい動きを伴う「エアロビクス」とは違って、運動不足で体力に自信のない方でも“がんばらずに”取り組める新感覚のエクササイズです。

みんなで音楽に合わせて、楽しく動いて姿勢を整えましょう。

講師：和所 亜希子 先生(京都府エアロビック連盟 理事)

日程：7/8・29 8/5・19 9/2・30 時間：14:00~15:00 (原則第1・3月曜日)

定員：10名(先着順)

受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加1,000円 持ち物：体操ができる服装、タオル

⑧ 「バスケットボール実戦技術教室」(小学生)

◎ 基礎とともに、実戦で生かせる技術の習得を目指す教室です。4年生以上に限る。(性別不問)

● 開催日 ・7/10(水)/17(水) ・8/18(日)/21(水)/25(日) ・9/8(日)/18(水)/22(日)

■ 日曜日・祝・18:30~20:30 ■ 水曜日・19:30~21:30

● 参加費 1回700円(月支払い1,700円/3回 1,200円/2回)

● 募集人数 20名(先着順) <3ヶ月連続不参加の場合登録取り消し>

⑨ 「こころとからだを癒すアロマセラピー」教室

精神的、肉体的ストレスの緩和や認知機能の強化などの効果が期待される植物由来のオーガニックオイルを使って、美と健康に役立てていく自然療法です。午後のひと時、癒しの時間を共有してみませんか。

また、皆さんの日常生活に取り入れて使ってみたい、香りのインテリア、アロマスプレー、アロマクリーム、アロマ石鹸、アロマ入浴剤など、季節ごとに色々な「ものづくり」にも取り組みます。

講師：井 泰子 先生(AHCP 認定アロマセラピスト)

日程：7/9 8/13 9/10 (月1回第2火曜日) 時間：13:30~15:30

定員：20名(先着順)

受講料：1クール(3回)一括払い3,000円 ただし「ものづくり」には別途材料費が必要となります。

やまきん バドミントン ダブルス交流大会

開催日時 9月7日(土) 9:30~

- ・試合方式 ランク別リーグ戦&決勝トーナメント
- ・募集ペア数 40ペア程度(A~D ランク別・小学生以上・男女不問)
- ・参加費 3,000円/ペア

◎ 詳細については7月中旬にHPに掲載します。

やまきん SATURDAY てくてくウォーキング

健脚の皆さん 1日16km 踏破を目指してみませんか。

南山城地域から奈良県・三重県・滋賀県にも足を延ばします。

自分の脚力を頼りにただただ黙々と歩き、時々自然や里の風物との触れあいを楽しむ、そんなウォーキングツアーです。

10月12日(土)・11月9日(土)・11月28日(土)<予定>

★ 詳細は9月初旬に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