

# やまきんだより 4月号

2022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 らくらく健康ヨガ 教室

ヨガブロックや椅子も使ってゆっくり自分のペースで、どなたでもらくらくで楽しく取り組める健康のためのヨガです。もう年齢も高く体力・筋力に自信がないし体も硬いので・・・そんな方も是非参加してみてください。

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：4/6・13・20・27 5/11・18・25 6/8・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



★皆さんゆったりと自分のペースでリラックスして健康ヨガを楽しんでいらっやいます。

## ② 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。仕事を終えて参加いただいている方も多くいらっやいます。

講師：寺西 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：4/4・11・18・25 5/9・16・23・30 6/6・20・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



★仕事帰りの若い方から年配の方まで、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。

## ④ 初歩からの書道 教室

講師の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、素晴らしさを体感してみませんか。楷書や草書などだけではなく様々な生活場面でも楽しめる書のスタイルも学べます。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師  
日程：4/8・22 5/13・27 6/10・24  
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。またひとり一人に合わせて練習する書を選択できるようです。館内の作品展示も是非一度ご覧ください。

## ⑤ 「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みんなで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：4/1・15・29 5/13・27 6/10・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  
持物等：運動のできる服装 飲み物 タオル



★年齢や性別を問わず、どなた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一人ひとりの状況に合わせて具体的に学べます。

## ⑤ 「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、自分のテーマを持ち、構図や配色、筆づかいなど表現技法も各自で創意工夫し、自由に楽しく制作する水彩画(不透明)の教室です。

講師：木村 主税 先生  
日程：4/6・20 5/11・25 6/1・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きました。互いに自由に、楽しく制作していらっやいます。講師も交え皆さんで意見交流も活発に行われています。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 「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、ていねいに一曲ずつ覚えていきます。ゆっくりと呼吸を整えてフラを踊りながら、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!!

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：4/9・23 5/21 6/4・18・25  
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皆さんで純粋にフラを楽しんでいただける教室です。

以下の教室⑦・⑧については、2021年度から参加している皆さんも、年度が変わりますので必ずあらためて登録申請していただくようお願いいたします。3月28日(月)受付開始です。

## ⑦ 「バスケットボール実戦技術教室」

- 小学生：4/20(水)/24(日)・5/18(水)/22(日)・6/15(日)/19(水)
- 中学生：4/6(水)/10(日)・5/11(水)/15(日)・6/5(日)
- 日曜日・18:30~20:30 水曜日・19:30~21:30
- ★講師陣は変更ありません。

## ⑧ 「バドミントン実戦教室」

- 4/2・16・23 <5月は休止> 6/4・18・25
- 土曜日・18:30~20:30
- ★小学生以上 初心者から中級者対象の教室です。
- ★講師は変更ありません。

# やまきん 文化講演会 「続 古代史解体新書」

なぞ多き「古代史」について、2021年度に続いて2022年度「続 古代史解体新書」として文化講演会を開催することとなりました。趣旨は昨年度を継承し、南山城地域の具体的な歴史事象を中心に、通史的な区分を踏まえながら全国や大陸・朝鮮半島との関連性も視野に入れて毎回テーマを設定して展開して行く予定です。

さらに、「〇〇時代」が縦の視点であるならば、「人々の生活や文化様式の伝播、宗教と政治体制」など時代を横断する視点でもテーマを設定することで古代史を様々な角度から解体してみようと考えています。

また、講師には皆さんの疑問・質問に答えていただくとともに、皆さんが古代史について自由に語り合う場・機会としたいとも思います。

○講師 依頼調整中

○参加等 定員各回50名 参加費300円/回

○開催日 **ウイークデーの午後**に開催予定 6月から各月1回を基本に計10回を予定

★詳細は5月16日(月) ホームページに掲載予定

## 2022年度 各種スポーツ交流大会の概要

### ① やまきん杯 「男女混合ソフトバレーボール交流大会」 <詳細は1か月前にHP掲載>

- 1 開催日 2022年7月18日(祝・月)
- 2 参加費 2,500円/チーム(予定)
- 3 参加資格 男女混合4人~8人/チーム 16チーム
- 4 競技方法 リーグ戦・4コート進行:各リーグ内での相互審判

### ② やまきん杯 「バスケットボール交流大会」 <詳細は1か月前にHP掲載>

- 1 開催日 2022年8月27日(土)
- 2 参加費 4,000円/チーム(予定)
- 3 参加資格 中学生以上のチーム 16チーム

### ③ やまきん杯 「バドミントン・ダブルス交流大会」 <詳細は1か月前にHP掲載>

- 1 開催日 2022年10月29日(土)
- 2 参加費 2,000円/チーム(予定)
- 3 参加資格 小学生以上のペア 戦歴・経験等でA/B/C/Dの4グループ分け
- 4 競技方法 グループごとにリーグ戦・8コート進行:各リーグ内での相互審判

### ④ やまきん杯 「硬式テニス・ダブルス交流大会」 <詳細は1か月前にHP掲載>

- 1 開催日 2023年2月18日(土)
- 2 参加費 1,500円/チーム(予定)
- 3 参加資格 硬式テニスを愛するダブルスのペア 16チーム
- 4 競技形式 リーグ戦・2コート 年齢・男女・経験等でA/B/Cの3グループ分け

### ⑤ やまきん 「スポフェス・感謝祭」 <詳細は1か月前にHP掲載>

開催日 2023年3月26日(土)

どなたでも自由に参加いただき、楽しんでいただけるお祭りです。日ごろの感謝の気持ちを込め、館内のいろいろなところで楽しんでいただけるよう毎年趣向を凝らして準備します。

● 体育館・屋外コートでの様々なスポーツやレクリエーションゲーム、会議室や談話室などでの「教室」紹介・体験や作品展示、そして幼児から大人まで一緒に遊べるゲームコーナーなどなど、ぐるっと一周すればきっとどなたでも楽しい時間をお過ごしいただけるはずです。

○ 4月より[テニス自動玉出し機]の無料貸出しをスタートします。

★月曜日~金曜日(祝・祭日を除く)・9:00~17:00

ただし屋外コート利用者に限る。

「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) 午後のお好きな時間帯にご利用いただけます。

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