

やまきんだより

10月号

2021年10月から12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 10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

もう年齢も高く、体力・筋力に自信がないし体も硬いので・・・そんな方こそ参加してください。ヨガブロックや椅子等も使っ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：10/6・13・27 11/5・10・17・24 12/1・8・15・22
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ヨガをを楽しんでいらっしゃいます。



② 「初歩からのアーチェリー入門編」 教室

ロビンフッドのようになりたい!

呼吸を整え、的に向かって矢をつがえる。絞り込むように弦を引き、静かに的を狙い、矢を放つ。静と動のダイナミックな動きの中でスポーツとしての爽快感を堪能してください。入門者向けの教室であり、小学校高学年からOKです。

講師：石橋 常男 先生 (公財)日本体育協会公認スポーツ指導員
日程：10/9・23 11/20・27 12/4・11
時間：18:30~20:30
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、性別を問わずだれでも気軽に参加してください。



③ 「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：10/6・20 11/3・17 12/1・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。

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：10/4・18・25 11/1・8・22・29 12/6・13・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。



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皆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：10/8・22 11/5・19 12/3・17
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一人ひとりの状況に合わせて具体的に学べます。

⑥ 初歩からの書道 教室

毛筆は苦手だとおっしゃる方もご参加ください。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、日常の生活に生かす工夫をしてみたいかがですか。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日程：10/1・15 11/5・19 12/3・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、毛筆を楽しまれています。館内の作品展示是非一度ご覧ください。

⑦ 「土曜の午後のフラ」教室

まずはハワイアンミュージックでストレッチから。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。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!!

講師：きがみ こすえ 先生(Halau Olekulua/ハ-ラウ オレクールア代表・指導)
日程：10/2・16・30 11/20・27 12/4
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。



⑧ 「苔玉で育てよう」 教室

「苔玉」でかわいい、いろいろな種類の植物たちを育ててみませんか。「苔玉」は誰にでも簡単に作れます。でも生き生きとした緑色を保つには水やりや日当たりなど手間と工夫が大切です。また植え付ける植物の種類との組合せによって世話の仕方が変わってきます。

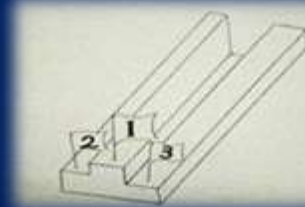
講師 木村主税先生
日程 10/19 11/9・30 12/7・14
時間 13:30~15:30 (火曜日の午後)
定員 10名(先着順)
参加費 第1回は無料 第2回以降各回400円(参加時に支払)
持物 汚れてもよい服装(エプロン等)・タオル・飲み物・筆記用



⑨ 「トリックアート・(だまし絵)に挑戦」教室 **考え、工夫し、創造して 脳を活性化!!**

様々なトリックアートも幾つかの**基本的な手法**を理解できたらスタートします。そこに自分のアイデアを生かし、あれこれ工夫しながら楽しく描いてみましょう。「絵や図は苦手だ」という方も絶対に大丈夫!!鉛筆やボールペンでも制作できます。

講師：木村 主税 先生
 日程：10/8・22 11/12・26 12/10・24
 時間：18：30～20：00
 定員：10名(小学校高学年以上)
 受講料：月謝制 700円×回数/月・1回参加800円



★錯覚やトリックなど**基本的な手法**が理解すれば誰でも簡単に応用できますよ。

スポーツ実戦教室<バスケットボール・バドミントン> 第3クール日程

① やまきん「バスケットボール実戦技術教室」

●小学生：10/10(日)/13(水)・11/10(水)/14(日)・12/15(水)/26(日)

●中学生：10/17(日)/20(水)・11/17(水)/21(日)・12/12(日)/22(水) **★12/29(水)楽しいイベントの日**

② やまきん「バドミントン実戦教室」

●10/2・9・23 11/3(祝・水)・13・20 12/4・11・25

やまきん杯 「バスケットボール交流大会」開催!!!

- 1 開催期日 2021年10月30日(土) 9:30～16:30(予定)
- 2 参加費 4,000円/チーム
- 3 参加資格 チーム編成は中学生以上で男女や年齢は問わない(中学生のみのチームは不可)
- 4 競技方法 リーグ戦・2コート進行：各リーグ内での相互審判 徐
- 5 参加申込 所定の申込書による：受付窓口又は郵送・FAX・メールとする
★実施要項・申込書等詳細はHPに掲載中
- 6 申込期限 2021年10月8日(金)必着
- 7 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

やまきん 文化講演会

「古代史解体新書」 シーズ2～

なぞ多き「古代史」について、南山城地域の具体的な事象を中心に、全国や大陸・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。質問時間を設定して参加者の「なぜ」との疑問に答えながら、「古代史」の全体像をとらえ直してみる機会とする。

- 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 第2回：10月17日(日) 「古墳時代 -ヤマト王権と南山城地域-」
 第3回：11月14日(日) 「律令国家の誕生 -平城京の成立と南山城地域-」
 第4回：12月26日(日) 「律令国家の成熟 -平安京に至る遷都の歴史と南山城地域-」
 第5回：1月
 第6回：2月

★コロナ禍の影響により、第5、6回の日程・内容及び7回以降の予定については確定後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