

⑦ 「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：1/17・24・31 2/14・21・28 3/14・21・28 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 タオル

現在定員一杯です。



⑧ 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：1/ 6・20・27 2/3・10・17 3/3・10・17・24 <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。



やまきん杯 男女混合ソフトバレーボール交流大会

開催日 2025年 1月13日(月・祝)

種目 トリム ① フリーの部 12チーム ② 男性40歳以上・女性フリーの部 12チーム

参加費 1チーム 3,000円

バルセロナ、アトランタ オリンピック バドミントン日本代表 水井 妃佐子 氏 来館

やまきん「バドミントン交流会」

◎ 講師の水井氏から直接指導を受ける講習・交流会です。

- ・開催日時 2月11日(火・祝) 9:00~16:00
- ・募集人数 小・中学生60人程度(男女不問) <1月17日(金)締切>
- ・参加費等 2,000円/1人 Tシャツ可・ゼッケン着用

★時間帯等の詳細については12月中旬にHPに掲載します。

やまきん U12 フットサル交流大会

開催日 2025年 3月 22日(土)

参加資格 小学校4,5,6年生で構成するサッカー・フットサルチーム

募集チーム数 8チーム (エントリー人数 1チーム15名以内 男女不問)

参加費 1チーム 2,500円

その他詳細はHPに掲載しています。ご覧ください。

「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