

# やまきんだより 1月号

2025年 1月から 3月の「教室」・イベントを紹介します。

初めて教室に参加される方は各教室1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。現在定員一杯の教室があり、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 「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。「体幹コンディショニング」として体をほぐし、気分をよくすることを目指します。「シンプル、スマイル、ソフト」な運動で、いつまでも若々しく元気な体を作りましょう。

講師：和所 亜希子 先生(京都府エアロビック連盟 理事)  
日程：1/6・20 2/3・17 3/3・17 時間：14:00~15:00 (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 持物等：体操ができる服装、タオル



## ② 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。もう高齢で体力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ゃいます。

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：1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13・19(水) 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



## ③ 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：1/18 2/8・22 3/8・22 <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)

少しだけ余裕があります。



## ④ 「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ってきました。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：1/8・22 2/5・19 3/5・19 <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



## ⑤ 「バスケットボール実戦技術教室」(小学生) (無料体験日はありません。)

◎ 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 ・1/13(月・祝)/ ・2/9(日)/23(日) ・3/9(日)

■ 日曜日・祝・18:30~20:30 <日曜日のみの開催となります。>

● 参加費 1回700円(月支払い 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> 少しだけ余裕があります。

## 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 こずえ 先生(Halau Olekulua(ハロー オレクールア)代表・指導)  
日程：1/4・18 2/8・22 3/8・15 <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。

