

# やまきんだより 1月号

平成 31年 1月～3月 色々な教室を開催しています。

## ① アロハ!「ハワイアンフラ」教室

初めての方も大歓迎!基本の動作からしっかり学べます。  
年齢や経験、体力に関係なく誰でも楽しく踊れ、シェーブアップ効果も期待できるのがフラダンス!!宵の一時ゆったりとハワイアンミュージックに乗って、リラックスしましょう。

講師:きがみ こそえ 先生(Hulacircle Kauhola(ワラサークルカウホラ)代表・指導)  
日程:1/10・17・24 2/7・14・21 3/14・21・28  
時間:19:30~20:30  
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(素足で踊ります)  
飲み物、ノート、筆記用具

★ときどき音楽のほか、先生と生徒の皆さんの楽しそうな会話や笑い声が聞こえてきます。発表の機会もあるようです。



## ② らくらく健康ヨガ教室

体力・筋力に自信がない、体が硬くて等、色々あっても大丈夫!!イスやヨガブロック等を使い、無理をしないで、どなたでもらくらくと楽しく行えるヨガです。

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:1/11・25・30 2/6・13・22・27 3/8・15・20・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、ヨガマット(有料レンタルあり)  
タオル(30×70cm)<ヨガの動きに使用>  
滑り止め付5本指ソックス(素足の運動が気になる人のみ)

★午後のひと時、皆さんゆったりとリラックスした時間を楽しんでいらっしゃいます。男性も参加されています。



## ③ 初歩からの書道[毛筆を嗜む] 教室

筆で書くことがずいぶん久しくなった皆さん、もう一度初歩から学び直し、「書」の持つ楽しさや素晴らしさにふれるとともに、日常の生活にも生かしてみませんか。当然ですが、毛筆に自信のある方もぜひ参加を!!

講師:玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師  
日程:1/9・23 2/6・20 3/6・20  
時間:10:00~11:30  
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)

★参加者が増えるとともに、皆さんより一層真剣に「書」に向き合いながら、毛筆を楽しまれています。館内に作品を展示していますのでぜひ一度ご覧ください。



## ④ 初心者リフレッシュヨガ 教室

毎日の生活の中で、疲れやストレスは溜まるものです。宵の一時呼吸を整え、ヨガに集中して心も身体もリフレッシュ!気持ちのよい明日を迎えましょう。

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:1/7・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25  
時間:19:30~20:45  
定員:15名<現在定員に達しています。お問い合わせください>  
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、ヨガマット(有料レンタルあり)  
タオル(30×70cm)<ヨガの動きに使用>  
滑り止め付5本指ソックス(素足が気になる人のみ)

★仕事帰りの若い方から高齢の方まで、皆さん静かな環境の中で集中して熱心に取り組まれています。



## ⑤ 「やさしく、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!!リンパ腺・節は日常生活にとって大切な器官であり、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。曜日変更になり参加者も増えています。

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:1/11 <ながらリンパマッサージ>  
1/25 <筋肉で老けない身体に>  
2/8 <呼吸法で若返り>  
2/22 <腸活でポッコリお腹を解消>  
3/8 <骨を丈夫にする運動>  
3/22 <癒しのハンドマッサージ>

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、性別を問わず、どなたにでも参加いただける教室です。



## ⑥ 「私の風景画」を楽しむ 教室

絵画表現の基本的な要素を理解しながら、「私らしい一枚の風景画」を制作することを目指し、一人ひとりが自身のテーマを持つとともに、配色や筆づかいなど、表現技法もいろいろ自由に創意工夫しながら、楽しく制作する水彩画の教室です。

講師:木村 主税 先生  
日程:1/9・23 2/6・20 3/6・20  
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  
持ち物:鉛筆(4B以上)、水彩画用具

★少人数ですが、その方らしい表現になってきており、毎回にぎやかに相互に鑑賞し合っていて楽しんでいます。時々館内に作品を展示していますのでぜひご覧ください。



①~⑥の教室に初めて参加される方は、各教室1月の第1回目が無料体験日となっています。ご活用ください。

# 体育館及び外コートフェンス等の修復工事について

昨年9月の台風においてはやまきんも体育館や外コートが被災し、現在応急対応工事を施して何とか開館できているところですが、ご利用の皆さんには本当にご不便をおかけしているところですが、やっと被災個所の本格修復工事が始まることになりました。ただしそれぞれの工事日程がまだ決定しておりません。設置者からはおおよそ1月後半から3月末にかけてと伺っていますが、工期確定にはもう少し時間がかかるとのことです。工事期間が判明しだい館内掲示とホームページにてお知らせいたします。また、主に2月、3月の予約につきましてもこのような事情により、一旦お受けした場合でも工事期間に該当した場合、申し訳ありませんがご利用をお断りすることになります。趣旨ご理解の上ご協力いただきますようお願いいたします。

## やまきんの行事予定

- 2月11日(月) バasketボール大会
- 3月2日(土) ミックステニス大会
- 3月16日(土) ソフトバレーボール大会

上記3つのスポーツ大会は開催する予定をしていますが、工事期間との関連で中止することもあります。詳細は決定しだいホームページ等にて広報します。

## ★文化講座

### なるほど なっとく 南山城古代史散歩2

日時 平成31年2月23日(土) 13:30~15:45

会場 : やまきん(府立山城勤労者福祉会館) 第1会議室

講師 : 未定

「古代史における人・もの・文化の交流と水・水系」II

参加費 : 資料代300円

締切 : 平成31年2月20日(木)

★ 10月に第一回目の講座を開催しました。講座の概要は、[水と人・もの・文化の交流]の視点から古代史を理解してみようということで、大陸との関係とともに南山城地域の中央を南から北に流れる木津川と流通の拠点となった「泉津」を中心にヤマト政権との関係を学びました。

今回は10月の講座を踏まえ、さらに時代を下りながら平安時代あたりまでを、淀川水系に注目しながら様々な視点で南山城の歴史を学んでみたいと思います。(2月上旬にHP等で広報します。)

## ★やまきんスポーツフェスティバル

どなたでも参加できる体験型のイベントです!

日時: 平成31年3月23日(土) 9:30~16:00

楽しい、ゲーム感覚のスポーツイベントです。ドミノ倒し大会もあります。参加料は原則無料です。体育館をはじめとして、いろいろな場所で次々にゲームが始まります。自分の参加できるゲームを見逃さないように!! (詳細は2月中旬にHPに掲載)

普通にバレーボールやバスケットボールをするわけではありません。運動会や遊園地で行うような誰でも参加できる面白そうなゲームです。グループで取り組むゲームが多いので知らない人と一緒に楽しんでください。家族やチームでの参加をお待ちしています。もちろん一人で来られても参加してもらえますよ。体育館シューズなど上履きの用意を

- ① 体育館フロア半面を使ってドミノ倒し大会(無料) 9:30~11:30 (先着順で10チーム)
- ② 親子コロコロボリング(幼児向け)・ストラックアウト(小学生)・メディシンボール投げ(中学生以上)等
- ③ パシュート風鬼ごっこ・サイドステップリレー・バランスボールリレー等(チーム、小学生以上)等
- ④ ①②③以外も色々楽しいゲームを考案中です。乞うご期待!!
- ⑤ 会議室では、見たら誰でもやってみたくなる手づくりのゲームを数種類設置します。自由に遊んでください。

◎「やまきんサロン」 <毎月第2・4水曜日・午後(13:00~17:00)に開設しています。>

「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。1人でも10人ぐらいまで読書・囲碁・将棋など趣味の世界を広げ、お友達と楽しい時間をお過ごしください。使用料1人200円(小中学生1人50円)

## やまきん・山城勤労者福祉会館

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学大塚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