

やまきんだより 7月号

2019年 7月 ~ 9月 ①~⑥の教室を開催しています。

初めて教室に参加される方は、各教室の 7月の第1回目が**無料体験日**となっています。

①「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。爽快な明日を迎えられるよう皆さん楽しく取り組んでいってほしいです。

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：7/5・19 8/2・23 9/6・20
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、どなたにでも参加していただける教室です。その日のメニューに沿いながら、先生が一人ひとりの状況に合わせて指導されています。



②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 こずえ 先生(Hlau Olekulua(ハ-ラウ オク-ルア代表・指導)
日程：7/4・11・18 8/1・8・22 9/5・12・26
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

★教室がはじまると、時々楽しそうな話声や音楽が聞こえてきます。何回か見学をしましたが小さいお子さんも交え華やいだ雰囲気です。また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、もう年齢も高くなって体が硬いので、など色々あっても大丈夫!!イスやヨガブロック等を使い、自分のペースで、どなたでもらくらくで楽しくでき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：7/5・10・17 8/2・9・23 9/6・11・18・27
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、タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉

★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ってほしいです。男性も参加されています。



④初心者リフレッシュヨガ 教室

週に一度、日々の疲れやストレスを解消してください。宵の一時、落ち着いた雰囲気の中で、呼吸を整えてヨガに集中し、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：7/1・8・22・29 8/5・19・26 9/2・9・30
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、タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉

★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初歩からの書道[毛筆を嗜む] 教室

毛筆で字を書くこと、一人ひとりに対する丁寧な指導で「書」の持つ楽しさや素晴らしさにふれるとともに、日常生活にも生かしてみませんか。当然ですが、書道に自信のある方もぜひ参加をお待ちしています!!

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日程：7/3・17 8/7・28 9/11・25
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、皆さんはより一層真剣に「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。



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、一人ひとりが自分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(ガッシュ・不透明絵具)の教室です。

講師：木村 主税 先生
日程：7/3・17 8/7・21 9/4・18
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、それぞれその方らしい表現になってきて、相互に作品鑑賞しながら楽しく制作していってほしいです。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。

