

文化・スポーツ教室

10月～12月 ・ やまきんの楽しい教室の紹介です。

①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：10/2・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11・18・25
 時間：19：30～20：45
 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>



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、らくらくで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：10/6・11・20・25 11/10・17・22・29 12/6・13
 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>



③初歩からの書道教室(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：10/11・25 11/8・29 12/13
 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)



④はじめてさんのフラダンス教室

フラは年齢や経験、体力に関係なく誰でも楽しく踊れ、シェープアップ効果も期待できます!!宵の一時ゆったりとハワイアンミュージックに合わせ、リラックスして楽しみましょう。

講師：きがみ こすえ 先生(Hulacircle Kauholaフラサークルカウホラ代表・指導)
 日程：10/5・19・26 11/9・16・30 12/7・14・21
 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



⑤「私の風景画」を楽しむ教室

風景画を描きたいが、形が、色が、遠近感が・・・と悩んでいる皆さんと一緒に「私らしい一枚の風景画」を目指して自分らしい色々な表現を工夫し、楽しむ水彩画の教室です。

講師：木村 主税 先生(元教員)
 日程：10/4・18 11/15・29 12/6・20
 時間：13：30～16：00
 定員：15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



教室の休止のお知らせ

以下の2つの教室を、都合により10月から休止いたしますのでご承知おきください。

H30年4月には再開する予定をしています。

① 親子フラ&ハワイアンリトミック教室

② 楽しくあそぼ!ABC えいごリトミック教室

ご要望等ございましたら、お電話等でお聞かせください。

①～⑤の各教室に はじめて参加の方は、各教室の10月の第1回目が無料体験日です。

⑦、⑧、⑨の教室は、各教室の10月の第1回目が無料体験日です。

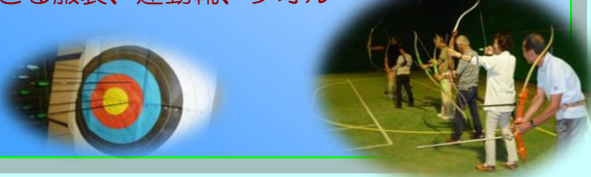
教室の参加申込みやお問合せは、お電話又は直接窓口までお願いします。

新しくスタートする教室です。是非多数のご参加をお待ちしています。

⑦「ロビンフッドのように」アーチェリー体験教室

呼吸を整え、矢をつがえる。弓を絞るように弦を引き、もう一度呼吸を整え、矢を放つ・・・まるで「ロビンフッドのように」・・・アーチェリーの爽快感を満喫しましょう。
初心者のための教室です。初歩から学び、だんだん距離を伸ばし、最後に30mの距離からの的を射ます。

講師：石橋 常男 先生 (公益財団法人日本体育協会公認
スポーツ指導者・アーチェリー指導員)
日程：10/7・14・28 11/11・18 12/2・16(土曜計7回)
時間：18:30~20:30
定員：20名(先着順・小学校低学年は要相談 年配者歓迎)
受講料：月謝制：700円×回数/月、又は1回参加800円
持物：スポーツのできる服装、運動靴、タオル
＜用具は無料貸出＞



⑧「楽しいマジック」やってみよう教室

おなじみのトランプや紙コップ、コイン、輪ゴム、紙など身近なものを使ったマジックを学びます。目の前で何回見ても分からなかったものの、ネタと手順を学び、何度も練習を重ねていくうち、あなたはいつのまにか友だちや家族をアツと言わせる「マジシャン」になれる!! かも?

講師：松田 光平 先生 立命館大学・マジックプレイヤーズ所属
日程：10/5・19・26 11/9・16・23 <木曜日 計6回>
時間：18:30~20:00
定員：20名(先着順・小学校4年生以上、成人も可)
受講料：小中学生(月謝制300円×回数/月・1回参加400円)
高校生以上(月謝制700円×回数/月・1回参加800円)
持物等：タオル、筆記用具
＜材料等は会館が準備＞



⑨「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』をコンセプトにした教室です。リンパ腺・節は体内に滞りがちな不要なものを排出する大切な器官です。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。
あなたと家族の健康維持に生かしてみませんか。

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：10/7・21 11/11・25 12/2・16 <土曜日計6回>
時間：13:30~15:00
定員：20名(先着順)
受講料：月謝制700円×回数/月
1回参加800円
持物等：運動のできる服装
飲み物、タオル、筆記用具



⑩「作って、飛ばして、競う」竹とんぼ教室

誰にでも作れ、よく飛ぶ竹トンボです。失敗しても大丈夫!! 材料はたくさん用意します。作って飛ばし、調整し、また飛ばす・・・何度も挑戦しながら「わたしの1号、2号、3号機」を完成させて、より遠く、高く、正確に! みんなで飛ばし方決めてゲームとして楽しめます。

講師：木村 主税 先生(元教員・少年自然の家職員)
日程：10/29 11/12・26 <日曜日 計3回>
時間：10:00~12:30
定員：30名(先着順・小学4年生以上・大人も大歓迎)
受講料：300円×回数・1回だけ参加も可
持ち物：軍手、タオル、小刀(なくても可)
＜材料は講師が準備＞



やまきんではこんなこともやっています。

♥ 「スポーツ恋活 in やまきん」 <詳細は未定・10月初旬にホームページに掲載します。>

様々な軽スポーツを楽しみながら、自分にフィットしたお相手を見つけてもらう機会を提供します。

- ・平成29年12月9日(土) 10:00~15:30
- ・40歳までの独身の男女各30名(先着順です。)

😊 「やまきんサロン」 <毎月第2・4水曜日・午後開設しています。>

「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。
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。もちろん一人ででも遠慮なくお越しください。
何を楽しむかは自由です、ゆずりあって楽しんでください。

- ・設定時間 13:00~17:00(出入り自由) 使用料1人200円(小中学生1人50円)

★ 「南山城の歴史ロマンとともに『山背古道』を歩く」(仮称)実践編 11月25日(土)予定

シリーズI・IIの講演内容を踏まえ、平城京から木津川右岸を北上する「東山道・北陸道」の一部を散策します。城陽市を中心に遺跡を巡りながら、官道・古道の在り様について学び、南山城の歴史ロマンに思いを馳せるとともに、たのしく語りあいましょう。 <詳細は10月中旬にホームページに掲載 参加等については当会館まで>

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