

# 文化・スポーツ教室

平成30年1月～3月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：1/15・22・29 2/5・19・26 3/5・12・19・26  
 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)

★若い方から高齢の方まで、宵のひと時を皆さん熱心に取り組まれています。



## 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、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：1/12・19・26 2/2・9・16・21 3/2・9・16  
 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。



## 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：1/17・31 2/14・28 3/14  
 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)

★「皆さん大変お上手ですよ」とのこと。静かに、真剣に毛筆を楽しまれています。



## 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 こずえ 先生(HulaCircle Kauholaのラサークルカウホラ代表・指導)  
 日程：1/11・18・25 2/1・8・15 3/1・8・22  
 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

★ときどき先生と生徒の皆さんの楽しそうな笑い声が聞こえてきます。



## 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：1/10・31 2/7・21 3/7・28  
 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

★少人数ですが「だんだんとその方らしい描き方になってきています」とのことです。



## ⑥「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：1/27 2/3・17 3/3・17・31  
 時間：13：30～14：30  
 定員：20名(先着順)  
 受講料：月謝制 700円×回数/月 1回参加 800円  
 持物等：運動のできる服装 飲み物 タオル 筆記用具

★「確かに次の日体が楽になった」との声も多くの皆さんの参加をお待ちしています。



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

# やまきんの行事報告

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

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」の一部を散策しました。27名の皆さんは城陽市に残る遺跡を巡り、その現場に立って講師のお話を聞きながら、律令制度と官道・古道の在り様について学ぶとともに、南山城の歴史ロマンに思いを馳せ、楽しく語りあっていらっしゃいました。



## 「スポーツ恋活 in やまきん」12月9日(土)

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した。男女18名の皆さんの参加を得て、イニシアティブゲームを交えながら、子どもの頃に楽しんだキックベースボールやソフトバレーボールなど4つのレクリエーションスポーツを、熱心に、和気あいあいと楽しめました。よいお相手に巡り会えたかどうかはいろいろ思いも違ったようですが、皆さんそれぞれにスポーツを楽しんでいただけたと思います。



## やまきんの今後の行事予定

### 竹の日：竹で作ろう、竹で遊ぼう

平成30年2月17日(土)10:00~16:00

特産物のタケノコの親である孟宗竹を使って、竹とんぼやポコポコ、花筒、バターナイフなどを作って楽しめます。見本や素材を準備しますのでどなたでも完成できると思います。切り出しナイフや大型カッターがあればお持ちください。その他詳細は1月中旬のホームページをご覧ください。

### 「南山城の歴史ロマンとともに『山背古道』を歩く」シリーズ3

★日程が決定しました。平成30年2月10日(土)13:30~15:45

シリーズ1, 2に続き、平城京から平安京へと遷都したところから、平安時代以降の南山城地方の歴史文化について、幾つかのテーマを柱にしてお話しをうかがう文化講座です。

歴史的な流れと具体的な事象や遺跡などに基づいて、分かりやすく、楽しく学ぶ講演会となっています。詳細については1月中旬にホームページにてご案内いたします。

### 「ソフトバレーボール交流大会」

平成30年3月3日(土)

★男女混合(6名)チームでエントリー<女子のみでのエントリーも可>  
★募集チーム数 30チーム 体育館全面8コートを使って楽しんでください。  
募集要項等詳細は、1月下旬にホームページに掲載いたします。

### 「やまきんスポーツフェスタ」

平成30年3月24日(土)

★地域の皆さん、日頃ご利用いただいている皆さん、ぜひご家族でおいでください。幼児から高齢者まで楽しんでいただけるよう、レクリエーションスポーツやゲームコーナーなどを用意します。いつ、何時に来ていただいても結構ですので気軽にお出かけください。

実施要項等詳細は2月中旬にホームページにて発表します。

◎「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。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)

**やまきんはホームページを通じ、さらに様々な情報を発信します。**

**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