

やまきんだより 10月号

2023年10月から12月の「教室」を紹介します。

初めて教室に参加される方は各教室 10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（6か月）連続欠席されますといったん取消しとなります。ご注意ください。
- 現在定員一杯となっている教室があり、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 初心者リフレッシュヨガ 教室

週がスタートした月曜の夜、静かで落ち着いた雰囲気的空間に身を置いて、じっくりとヨガに集中してみてください。心も身体もリフレッシュして気持ちのよい一週間となるよう取り組みましょう。仕事を終えて参加いただいている方も多くいらっしゃいます。

★仕事帰りの若い方や家事が忙しい年配の方まで、ゆったりと流れる時間の中で一人ひとりが集中して取り組まれています。

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 <19:30~20:45>
定員：13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、

現在定員一杯です。



② らくらく健康ヨガ 教室

ヨガブロックや椅子も使って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。

★参加者の皆さんはゆったりと自分のペースで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：10/5・12・26 11/9・16・30 12/7・14・21 時間：13:15~14:30
定員：13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

現在定員一杯です。



③ 「優しく、楽しく、美しく」リンパ体操 教室

体内からキレイになることが健康と美容の基本！リンパの流れをよくすることで、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。リンパを優しく刺激し、全身の流れを活性化する体操として取り組みましょう。

★年齢や性別を問わずどなたでも参加いただけます。リンパってあまり耳慣れない言葉ですが一人ひとりの状況に合わせて具体的に学べます。

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：10/13・27 11/10・24 12/8・22 時間：<19:30~20:30>
定員等：13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

現在定員一杯です。



④ 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動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 こすえ 先生(Halau Olekulia/ハロー オレクールア代表・指導)
日程：10/7・28 11/11・18・25 12/2 <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 持ち物：タオル、運動服(素足で踊ります)、飲み物



⑤ 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：10/ 14・28 11/18・25 12/9 <10:00~11:30>
定員：13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)



⑥ 「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、自分のテーマを持ち、構図や配色、筆づかいなど表現技法も各自で創意工夫し、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、その方らしい水彩画の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われています。また常時館内に作品を展示していますのでぜひご覧ください。

講師：木村 主税 先生
日程：10/4・18 11/1・15 12/6・27 <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 持ち物等：不透明水彩絵具(ガッシュ)筆等水彩用具



秋はイベントや教室の盛りだくさんです。裏面に続きます。