

やまきんだより 4月号

平成 30 年 4 月～6 月 色々な教室を開催しています。

①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、シェーブ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(ワラサークルカウホラ)代表・指導)
日程：4/5・12・19 5/10・17・24 6/7・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

★ときどき音楽のほか、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。



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：4/11・20・27 5/11・18・25 6/1・8・15・22・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やいます。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：4/11・25 5/9・23 6/6・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)

★「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。時々館内に作品を展示していますのでご覧ください。



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：4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・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) 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集中し、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。

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：4/7 <ながらリンパ マッサージ>
4/21 <筋肉で老けない身体に>
5/5 <呼吸法で若返り>
5/19 <腸活でポッコリお腹を解消>
6/2 <もっと元気になれる生活習慣>
6/16 <癒しのハンドマッサージ>

時間：13：30～14：30
定員等：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

★「確かに次の日が楽になりました」との声も男女を問わずご参加ください。



⑥「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」を目指して一人ひとりが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
日程：4/4・18 5/2・16 6/6・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「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。時々館内に作品を展示していますのでご覧ください。



①～⑥の教室に初めて参加される方は、4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。

⑦アーチェリーを楽しむ 教室

<初回無料体験日・今年度は春と秋2回の開催です。>

[ロビンフッドのように]・・・呼吸を整え、矢をつがえる。弓を絞るように弦を引き、的の中心を視る。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、6回目には25mの距離からの的を射ます。
今年度は秋にも開催します。また28・29年度の教室に参加された皆さんも再度チャレンジしてみてください。講師からも、もう少し上級の弓も用意できるとのことです。

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：4/14・28 5/12・26 6/9・23（土曜計6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<用具は無料貸出します。>

やまきんの事業報告

「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 2月10日(土)

シリーズ1,2に続き、平安時代から室町、南北朝あたりまでの広範囲な南山城地方の歴史文化について、京都府立山城郷土資料館の田中淳一郎先生から、大きな歴史の流れを踏まえつつ、「荘園の成立から崩壊まで」を講座のテーマに据えてお話をうかがいました。45名の参加者のみなさんには大変好評であり、「次年度もぜひこのような講演会を講演会を」との声をいただき、平成30年度も各回テーマ絞って南山城の歴史散策に生かしていただける文化講座を開催することを予定しています。

やまきんの行事予定

もうすぐです!

「やまきんスポーツフェスタ」 3月24日(土) 10:30～15:00

みなさん集まってください。手づくりのレクリエーションスポーツを楽しむ運動会のようなイベントです。

いつ来ていつ帰っていただいても結構です。体育館では、集まってくれたみなさんに合わせ、次から次にいろんな種目を実施します。館内ではスポーツ以外で「マジック教室」や「手づくりゲームセンター」も開催しています。

新しいイベントです!

みんなでカヤックを楽しむ日

日時：平成30年5月26日(土) 10:00～15:45
会場：やまきん(府立山城勤労者福祉会館) 大正池グリーンパーク
参加費：一艇(1名)5,000円(保険代含む)
定員：30名(小学校4年生以上・ただしそれ以外の年齢も応相談)

☆ 初心者の方を対象にした企画です。子どもだけの参加はお断りしますが、保護者の方は見学頂ければ結構です。指導については笠置町の(有)フジタカヌーの指導員が指導します。

詳細については4月7日(土)以降にやまきんまでお問合せください。

予定です!



みんなでバドミントンを楽しむ日

受付開始は4月16日(月)からです。

日時：平成30年6月23日(土) 9:00～17:00

☆ どなたでもお気軽にバドミントンをお楽しみいただきます。体育館に8コート設置し、各コートを1時間単位で利用できます。利用料金は[1コート・1時間 200円]です。時間はご希望の時間を自由に申し込んでください

☆ 用具のご用意のない方には貸し出しもいたしますのでみなさんでおいでください。

新しいイベントです!

みんなで【ドミノ】を楽しむ日

日時：平成30年11月10日(土) 10:00～15:30

体育館全面を使ったドミノ大会を開催します。家族やグループ単位で募集します。

●体育館フロアを区切り、それぞれのグループでドミノを並べてもらって一つの模様につなぎます。

☆ 詳細については、6月にホームページに実施要項を掲載しますのでご覧ください。

◎「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。

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

やまきんはホームページを通して、さらに様々な情報を発信します。