

# やまきんだより 4月号

平成 31 年 4 月～6 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 4 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らっしゃいます。

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：4/12・26 5/10・24 6/7・21  
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、どなたにでも参加いただける教室です。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 こすえ 先生(Hlau Olekulua/ハ-ラウ オク-ルア代表・指導)  
日程：4/4・11・18 5/9・16・23 6/6・13・20  
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

★先生と生徒の皆さんの楽しそうな声が聞こえてきます。最近小さいお子さんの参加があります。色々な所で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：4/10・19・24 5/10・15・24・31 6/5・12・21・28  
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(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。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

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：4/1・8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24  
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、ヨガマット(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(素足が気になる人のみ)

★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

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、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導師  
日程：4/10・17 5/8・22 6/5・19  
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：4/3・17 5/1・15 6/5・19  
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、その方らしい表現になってきており、毎回到ぎやかに相互に鑑賞し合っていて楽しんでいます。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。



# 体育館及び外コートフェンス等の災害復旧工事について

ホームページにおいてもご報告しております通り、H31年3月11日(月)から4月17日(水)まで、本格的な復旧工事が始まっております。体育館及び外コートはこの期間閉鎖させていただきますのでご利用いただくことができません。予約いただいていた団体にはご連絡の上ご了解いただいたところですが、この間にご利用をお考えであった団体にもご理解いただきますようお願いいたします。

## やまきんの行事報告

### やまきん杯 バasketボール交流大会

H31年2月11日(月)女性チームの参加がなかったため、男性6チームでリーグ戦形式での開催となり、試合数は各チーム5試合戦う、かなりハードな日程となりましたがどのチームも最後まで頑張っていたらっしゃいました。特に審判をはじめ大会運営に参加者の皆さんが積極的に協力いただき、大変円滑に進行できました。

また、試合は真剣な中にも和気あいあいと進んで、交流大会の趣旨に即した和やかで楽しいイベントとなりました。参加いただいた皆さんから『ほんとに楽しかった。また次回も参加します。』との多くの感想をいただいているところですが、次回は女性チームの参加を含め、15チーム以上を目指して準備したいと思います。ぜひご参加ください!! 優勝はチーム **TBC** の皆さんでした。



### 文化講座 なるほど なっとく 南山城古代史散歩Ⅱ

平成31年3月9日(土)「古代南山城の遺跡と交通路」と題して、京都府埋蔵文化財調査研究センター企画調整係長 筒井 崇史 氏に講義していただきました。今回も前回に引き続き南山城地域全域を視野に入れ、交通路としての官道をはじめとする道路と木津川と淀川を中心とする水運にも注目し、南山城地域にある3つの史跡を具体的に取り上げながら、古代史を俯瞰的に理解できるような、「なるほどなっとく」の文化講座となりました。

今回で延べ6回目の講座でしたが、南山城の古代史について通史的に理解を深めるとともに、紹介された各遺跡や事象を参加者の皆さんがそれぞれさらに探究、研究してみようとする機会が提供できたのではと考えています。



## やまきんの行事予定

### やまきん杯 男女混合ソフトバレーボール交流大会

**リフレッシュイベントの開催です!!!**

復旧工事期間と重なり中止予定であった「ソフトバレー交流大会」ですが、多くの皆様から『ぜひ開催を!』との強い要請をいただきました。その声にお応えしてH31年度分の交流大会を、**5月3日(土)**に開催させていただくこととなりました。広報チラシや大会要項等はホームページで確認いただくか、受付窓口においでください。

多数のチームの参加をお待ちしています。受付期間 4/8~4/22 募集チーム数20チーム(先着順)

本年度 主催事業の予定(未定イベントは順次ホームページや「やまきんだより」にてお知らせします。)

- ★ 10/20 やまきん杯 バドミントン交流大会
- ★ 12/28 スポーツ恋活 in やまきん
- ★ 2/11 やまきん杯 バasketボール交流大会
- ★ 2/24 やまきん杯 ミックステニス交流大会
- ★ 3/20 やまきん杯 男女混合ソフトバレーボール交流大会

○「やまきんサロン」 <毎月第2・4水曜日・午後(13:00~17:00)第2会議室に開設しています。>

「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。お1人でも10人ぐらいのお仲間でもOKです。読書・囲碁・将棋など趣味の世界を広げ、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・京都府立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