

文化・スポーツ教室

やまきんの楽しい教室を紹介します。7月から9月の予定です。

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 のび 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：7/3・10・17・24 8/7・14・21・28 9/4・11・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>



② 親子フラ&ハワイアンリトミック教室

フラの要素を取り入れ、おなじみの童謡やハワイアンミュージックに合わせ、元気いっぱい歌ったり体を動かしたり、親子で楽しく過ごす空間・フラタイムは最高です。

講師：福嶋 智恵 先生(ハワイアンリトミックインストラクター)
 日程：7/6・20 8/3・17 9/7・21
 時間：10:15~11:15
 対象：就園前の幼児と保護者<首座り後の幼児から>
 定員：15組<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、飲み物、素足になれる動き



③ 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：7/7・12・19 8/4・18・30 9/8・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)



④ 「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：7/5・19 8/2・30 9/6・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



⑤ 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、シェア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(Hula circle Kauhola クラサークル カウホラ代表・指導)
 日程：7/13・20・27 8/3・10・24 9/7・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



⑥ 初歩からの書道教室(毛筆を嗜む)

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ご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：7/5・19 8/9・30 9/13・27
 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)



①~⑥の各教室に はじめて参加の方は、各教室の第1回目が無料体験日です。

各教室ともに定員には余裕があります。参加申込は、お電話か直接窓口までお願いします。また、ご質問等ございましたら、なんでもお気軽にお問合せください。「こんな教室はないの?」などご希望等もお待ちしています。(裏面にもあります。)

模様替えをした教室や次期開催予定の教室の紹介です。

⑦何でもつくってみよう！自然素材クラフトの日（毎月1回開催します・1回だけの参加もOKです。）

身近で豊かな自然に着目し、素材を集め、特徴を生かし、色いろ手を加えながら、年齢を超えてクラフトを楽しみます。日ごろ見慣れた自然物も工夫しだいでちょっと洒落た、役に立つ、面白いものに変身します。各回とも違ったものをつくって楽しみましょう。（年齢に応じたものづくりをします。素材は竹、小枝、木片、つる・草などです。未完成の場合は講師と相談して別日に完成できます。）

講師：木村 主税 先生(元教員・少年自然の家職員)

日程：7/22(土) 8/5(土) 9/16(土)

時間：10:30~15:00

定員：15名(小学5年生以上親子・友達同士OK)

受講料：1回400円

持ち物：昼食、汚れてもよい服装、軍手、タオル、小刀 *つくったものは持ち帰りです。



◎「ロビンフッドのように」アーチェリー体験教室（10月からの開催です。）

呼吸を整え、矢をつがえる。弓を絞るように弦を引き、いっきに矢を放つ・ロビンフッドのように」アーチェリーの爽快感を満喫しよう。初心者歓迎します。初歩から学び、だんだんと距離を伸ばし、最後に30mからの的を射ます。

講師：石橋 常男 先生(公財・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/(土) 11/(土) 12/(土) <6回予定>

時間：18:30~20:30

定員：20名(先着順・小学生低学年は要相談・年配の方でも大丈夫)

受講料：月謝制700円×回数/月・1回参加800円

持ち物：スポーツのできる服装、運動靴、タオル、飲料水<アーチェリーの用具は無料貸出します。>



◎「楽しいマジック」やってみよう教室（10月からの開催です。）

目の前でじっと目を凝らして視ていても、やっぱり解らない、そんなマジックを自分がやれたらと思いませんか？タネもあれば、技術も必要です。でも少し教えてもらえれば、きっと友達や家族を驚かせることもできるのでは？講師は、テーブルマジックを中心に、大学のマジックサークルの学生の皆さんに依頼しています。

◎参加費：1回700円 曜日・日時・時間・回数等詳細は調整中です。詳細は、9月に広報します。ご期待ください。

大人の遊び空間「やまきんサロン」を紹介します。

○ 各月第2・4(基本) 水曜日 午後(13:00~17:00) 第2会議室(20人程度)

囲碁・将棋・オセロ・トランプ・読書会など、互いに配慮しながら何をしていただいても結構です。

○ 使用料：1回・大人200円・小学生50円 受付でお支払いください。

お1人で、あるいは数人で、ゆっくりとくつろぎながら、それぞれ自分の時間を楽しんでいただく部屋・空間です。いつ来ていただいても、いつ帰っていただいてもけっこうです。お茶も用意しています。

● 9月には囲碁と将棋のソフトを準備し、パソコンで1人ででも楽しんでいただける予定です。

呼びかけ人からの お誘いメッセージ

「『大人の読書会をしませんか』——みんなでサロンに集まり、同じ本を読み合わせしながら、気楽に、自由に語り合いたいです。」

○ 第1回目は7月19日(水) 14:00~15:30です。(月2回程度の予定です。)

○ 先ずは 宮澤賢治 や 芥川龍之介の小説を予定しています。

● 呼びかけ人の 松原雅子と永松恵子です。(元教員です。二人とも楽しみにしています。)一緒に参加いただける方は、資料を準備しますので、必ずやまきに電話をお願いします。

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