

# やまきんだより

## 1月号

2022年1月から3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 1月の第1回目が無料体験日となります。

### ① らくらく健康ヨガ 教室

もう年齢も高く、体力・筋力に自信がないし体も硬いので・・・そんな方こそ参加してください。ヨガブロックや椅子等も使って各自が自分のペースで、どなたでもらくらくと楽しく取り組める健康のためのヨガです。

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・21・26 2/2・9・16・25 3/2・9・16・23  
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



★皆さんゆったりと自分のペースでリラックスしてヨガを楽しんでいらっしゃいます。

### ② 初歩からの書道 教室

毛筆は苦手な方もご参加ください。一人ひとりに対する丁寧な指導で「書」の持つ楽しさや美しさ、素晴らしさを体感してみたいかがですか。今回は金泥で般若心経を写経されるようです。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範導師  
日程：1/7・21 2/4・18 3/4・18  
時間：13:30~15:00  
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)



★参加者の皆さんはより真剣に「書」に向き合いながら、毛筆を楽しまれています。またひとり一人に合わせて練習する書を選択できるようです。館内の作品展示も是非一度ご覧ください。

### ③ 「土曜の午後のフラ」教室

まずはハワイアンミュージックでストレッチから。フラのベーシックステップを学びながら、ゆっくりと一曲ずつ覚えていきます。一週間忙しく働いてくれた心と体を、ゆっくりと呼吸を整えながら体を動かすことでリフレッシュ&リラックス!!

講師：きがみ こすえ 先生(Halau Olekulua/ハロー オレクールア代表・指導)  
日程：1/15・29 2/19・26 3/5・19  
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  
持ち物：タオル、運動服(素足で踊ります)、飲み物



★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。

### ④ 初心者リフレッシュヨガ 教室

週に一度ヨガで日々の疲れやストレスを解消しましょう。宵の一時、静かで落ち着いた雰囲気の中でヨガに集中し、心も身体もリフレッシュ! 気持ちのよい明日を迎えてください。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。

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：1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・28  
時間：19:30~20:45  
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：汗ふきタオル、運動服



★仕事帰りの若い方から年配の方まで、静かな空間の中をゆったりと流れる時間に身をおき、一人ひとりが熱心に取り組まれています。

### ⑤ 「優しく、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で楽しく取り組みましょう。

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：1/14・28 2/11・25 3/11・18  
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。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。

### 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。

講師：木村 主税 先生  
日程：1/5・19 2/2・16 3/2・16  
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



★少人数ですが、その方らしい表現となってきました。互いに自由に、楽しく制作していらっしゃいます。講師も交え皆さんで意見交流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。

### ⑦ 「バスケットボール実戦技術教室」

●小学生：1/ 12(水)/23(日)・2/ 2(水)/6(日)・3/ 6(日)/9(水)

●中学生：1/ 19(水)/30(日)・2/ 9(水)/13(日)・3/ 13(日)/16(水)

■ 日曜日・18:30~20:30 水曜日・19:00~21:00

### ⑧ 「バドミントン実戦教室」

●1/ 8・22・29 2/ 12・19 3/ 5・12・19

■ 土曜日・18:30~20:30

★小学生以上 初心者から中級者対象の教室です。

「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・エアコン完備>

「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。用途は問いません。読書・囲碁・将棋・手芸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1回200円(小中学生1人50円) 午後のお好きな時間帯にご利用いただけます。



# やまきん 文化講演会 「古代史解体新書」 第5・6回ご案内

なぞ多き「古代史」について、第1回から第4回まで南山城地域の具体的な歴史事象を中心に、通史的な区分を踏まえながら全国や大陸・朝鮮半島との関連性も視野に入れて毎回展開してきました。

第5、6回はまとめの回として、講師には1～4回の講義内容を踏まえ、年代順にこだわらず様々な視点からの疑問・質問に答えていただくとともに、皆さんで古代史の全体像について自由に語り合う機会とします。

○講師 筒井崇史氏 <京都府埋蔵文化財調査研究センター 企画調整係長>

○参加費 各回300円 定員各回50名程度

○開催日 **第5回 1月23日(日)**

**第6回 2月13日(日)**

★第5、6回は参加者の皆さんが「古代史」に関連して個人的に質問していただける機会です。講義にはなかったことや以前どこかで聞いたことなど、確認したい内容について自由に発言してみてください。皆さんの活発な話し合いで「古代史」を解体してみましょう。新規の参加も大歓迎いたします。



## ★やまきん杯 各種スポーツ交流大会のご案内

### ① やまきん杯 「男女混合ソフトバレーボール交流大会」

- 開催期日 2022年1月30日(日) 9:30~16:30 (予定)
- 参加費 2,500円/チーム
- 参加資格 男女混合4人~8人/チーム 16チーム
- 競技方法 リーグ戦・4コート進行：各リーグ内での相互審判
- 参加申込 所定の申込書による：受付窓口又は郵送・FAX・メール
- 申込期限 2022年1月14日(金)必着

★実施要項・申込書等詳細はHPに掲載中



### ② やまきん杯 「バドミントン・ダブルス交流大会」

- 開催期日 2022年2月26日(土) 9:15~16:30 (予定)
- 参加費 2,000円/チーム
- 参加資格 小学生以上のペア 戦歴・経験等でA/B/C/Dの4級に分類
- 競技方法 級ごとにリーグ戦・8コート進行：各リーグ内での相互審判
- 参加申込 所定の申込書による：受付窓口又は郵送・FAX・メール
- 申込期限 2022年2月5日(土)必着

★実施要項・申込書等詳細は1月15日(土)HPに掲載



### ③ やまきん杯 「硬式テニス・ダブルス交流大会」

- 開催期日 2022年3月19日(土) 9:30~16:00 (予定)
- 参加費 1,500円/チーム
- 参加資格 硬式テニスを楽しむダブルスのペア 16チーム
- 競技形式 リーグ戦・2コート 年齢・男女・経験等でA/B/Cの3グループ分け
- 参加申込 所定の申込用紙による：受付窓口又は郵送・FAX・メール
- 申込期限 2022年1月15日(土)~2月27日(日)必着

★実施要項・申込書等詳細は1月15日(土)HPに掲載



## ④ やまきん スポーツ フェスティバル・感謝祭

**開催日 2022年3月26日(土) 10:00~16:00**

どなたでもご参加いただけます。いつ来ていただいてもOKです。日ごろの感謝の気持ちを込め、皆様に楽しんでいただけるよう趣向を凝らして準備しています。

- 体育館での様々なスポーツやレクリエーションゲームを中心に、やまきんのいろんな場所で、だれでも遊べるゲームコーナーや作品展示など、どなたでも楽しい時間をお過ごしいただけます。コロナに負けぬよう職員一同パワーアップしてお待ちしています。

### 京都府立山城勤労者福祉会館 <やまきん>

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