

やまきんだより 4月号

2023年4月から6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 4月の第1回目が無料体験日となります。

① 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で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：4/15・22 5/6・20 6/3・17 <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)

土曜日・午前に変更になりました。



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：4/5・12・19・26 5/17・24・31 6/7・14・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



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働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 こずえ 先生(Halau Olekulua/ハーウ オレクূলア代表・指導)

日程：4/1・15 5/6・20 6/3・17 <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



④ 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：4/3・10・17・24 5/8・15・22・29 6/5・19・26 <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、



⑥ 「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：4/7・21 5/5・19 6/2・16 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



⑤ 「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：4/19・26 5/10・24 6/7・21 <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



⑦「バスケットボール実戦技術教室」(小学生)

- バスケットボールの基礎とともに、実戦で生かせる技術の習得を目指す教室です。
- 開催日 ・4/2(日)/5(水)/16(日) ・5/10(水)/14(日)/21(日) ・6/4(日)/7(水)/25(日)
■ 日曜日・18:30～20:30 ■ 水曜日・19:30～21:30
- 参加費 1回500円(月ごと一括支払い1,300円)
- 募集定員 20名(先着順)＜本年度から参加対象を小学生のみとしています。＞

⑧「バドミントン実戦教室」

- 初心者から中級者を対象とする教室で、小学生以上ならどなたでも参加いただけます。
- 開催日 4/15・29 5/5・13 6/3・17 ■ 土曜日・19:00～21:00
- ★ 今年度から春季(4月～6月)と秋季(10月～12月)の2クールに分けて募集します。
参加費：各クール(6回)2,000円(一括支払いとなります。)
募集定員：各クール20名(先着順)

やまきん主催のスポーツ交流大会の予定・概要

- ◎ 4月29日(土・祝)「やまきん杯バスケットボール交流大会」
★要項等詳細は3月20日(月)HPにて広報します。
- ◎ 9月18日(月・祝)「やまきん杯バドミントンダブルス交流大会」
- ◎ 12月24日(日)「やまきん杯ソフトバレーボール交流大会」
- ◎ 2024年2月12日(月・祝)「やまきん杯バドミントン交流大会」(ジュニア対象)
- ◎ 2024年2月23日(金・祝)「やまきん杯フットサル交流大会」(新規)
★小学生のサッカー・フットサルチームを対象とします。
- ◎ 「やまきん杯硬式テニスダブルス交流大会」(更新)
屋外コートを使用し、団体登録による、年間リーグ戦方式での開催を企画中です。金曜日の午前毎月2～3回のサイクルで行う計画です。詳細は6月初旬を目途に、HPにて広報します。

その他の主催予定事業概要

- ①「続古代史解体新書」に続く、古代史を多角的な視点から学ぶ新たな講座を企画中です。講師が確定でき次第HPにて広報しますのでしばらくお待ちください。
- ②「みんなで楽しく脳トレマージャン(入門編)」ゆっくりとマージャンゲームを学びながら楽しむ教室です。
- ③ 京都府南部に隣接する「奈良県・大阪府・三重県・滋賀県」を巡る「ウォーキングツアー」のコースを選定中です。

「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。

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