

やまきんだより 4月号

2025年4月から6月の「教室」・イベントを紹介します。

■ 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。各教室の参加者登録は、2クール分(6か月)連続欠席されますといったん取消しとなります。現在定員一杯の教室があり、登録枠が空くまでお待ちいただくこととなります。お問い合わせ願います。

NEW

① 山城 テニス 教室 まったく新規の教室です。

初めての方も、しばらくぶりの方も、どなたでも楽しくプレーできる硬式テニスの教室です。少人数であり、基本から学ぶとともに、各個人に合った練習内容も随時取り入れて皆さんで楽しく練習します。用具の貸し出しもあります。

講師：古角 拓也 先生

日程：毎週木曜日・10:30~12:00 4/ 3.10.17.24 5/ 1. 8.15.22.29 6/ 5.12.19.26

定員：10名程度

受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持物等：運動のできる服装・靴・タオル・飲料水

② 「スローエアロビック&ストレッチ」(健康体操) 教室

スローエアロビックとは、皆さんご存じの激しい動きを伴う「エアロビクス」とは違って、運動不足みで体力に自信のない方でも、「がんばらずに」取り組める新感覚のエクササイズです。「体幹コンディショニング」として体をほぐし、気分をよくすることを目指します。「シンプル、スマイル、ソフト」な運動で、いつまでも若々しく元気な体を作りましょう。

講師：和所 亜希子 先生(京都府エアロビック連盟 理事)

日程：4/ 7・21 5/12・26 6/ 9・23 時間：14:00~15:00 (第1・3月曜日)

定員：10名(先着順)

受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持物等：体操ができる服装、タオル



③ らくらく健康ヨガ 教室

ヨガブロックや椅子も使い、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でとか、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。

★参加者の皆さんは講師の優しく分かりやすい指導を受け、ゆったりとリラックスして健康ヨガを楽しんでいらっしやいます。

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/ 10・17・25(金) 5/ 1・8・15・22 6/ 5・12・19・26 時間：13:15~14:30

定員：13名(先着順)

受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：汗ふきタオル、運動服



④ 「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、自分の表現したいテーマをしっかりと持ち、構図や配色、筆づかいなど表現技法も各自で創意工夫して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っています。また館内に作品を展示していますのでご覧ください。

講師：木村 主税 先生

日程：4/ 2・16 5/ 7・21 6/ 4・18 <13:30~16:00>

定員：10名(先着順・小中高生は除く)

受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持物等：不透明水彩絵具(ガッシュ) 筆等水彩用具



⑤ 「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：4/11・18・25 5/9・16・30 6/13・20・27 時間<19:30~20:30>

定員等：13名(先着順)

受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持物等：運動のできる服装 **少しだけ余裕があります。**



⑥ 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ハハラウ オレクールア代表・指導)

日程：4/ 12・19 5/ 10 6/ 7・14・21 <14:00~15:00>

定員：20名(先着順)

受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：タオル、運動服(素足で踊ります) **少しだけ余裕があります。**



⑦ 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ます。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：4/12・19 5/10・17 6/7・14 <10:00~11:30>
定員：13名(先着順)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：書道用具一式(用具貸出もあり)

現在定員一杯です。



⑧ 初心者リフレッシュヨガ 教室

1日の仕事を終えた月曜の夜、静かで落ち着いた雰囲気的空間に身を置いて、一人の時間を大切にしながら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のスタートとなること間違いなし!!

★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：4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23 <19:30~20:45>
定員：13名(先着順)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円 持ち物：汗ふきタオル、運動服

現在定員一杯です。



⑨ 「小学生バスケットボール教室」 (無料体験日はありません。)

◎ 基礎的なスキルとともに、各自がゲームの中で生かせる技術を身につけようという教室です。
4年生以上に限る。(性別不問)

日曜日 17:30~9:00 土曜日 18:00~20:00

- 講師 山中 小太郎 先生
- 開催日 ・4/6(日)、27(日) ・5/11(日) ・6/1(日)、14(土)、29(日)
- 参加費 1回700円(月支払い) 1,200円/2回・1,800円/3回
- 募集人数 20名(先着順) <3ヶ月連続不参加の場合登録取り消し>

現在定員一杯です。

イベント情報

皆さん「キッズコーディネーション」ってご存じでしょうか。5歳から12歳の子どもたちの時代があらゆる運動能力を開発し、発達させることができる「ゴールデンエイジ」として、様々なトレーニングを通して「7つの能力」を伸ばすことで、あらゆるスポーツにおけるスキルの向上につながるものとされています。<7つの能力って何でしょう。詳しくは当日。>

スポーツにおいて、脳⇒神経⇒身体の連係が常に適切に行われること、それが「コーディネーション」=「調整力」であり、それを子ども時代にしっかりと身につけることを目指すトレーニングです。そして、様々な種目がありますが、どれも子どもにとって楽しくチャレンジできるものばかりだとされています。ぜひこの機会に体験してみてください。

NEW

「キッズコーディネーション」無料 体験講座

6月14日(土) 11:00~12:00

- 参加対象 小学生：30名程度 及びその保護者
- 講師 古角 拓也 氏

☆詳細は4月上旬にHPに広報します。

体験したメニューを家庭や学校で繰り返して、やってみてください。

○ やまきん バスケットボール交流大会

6月7日(土) 9:30~16:30

- 参加対象 中学生以上のチーム・10チーム

☆チームの年齢や男女の構成は問いません。

○ やまきん バドミントン交流会

6月28日(土) 9:30~16:00

- 参加対象 小・中学生 40人程度

☆競技経験等は問いません。

募集要項等詳細は各イベントの2か月前にHPにて広報します。しばらくお待ちください。

日頃の感謝を込めて 7月19日(土)

ひと足早い「夏の盆踊り大会」開催

「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OKです。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)

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