

やまきんだより 7月号

2022年7月から9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 7月の第1回目が無料体験日となります。

① 「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、ていねいに一曲ずつ覚えていきます。ゆっくりと呼吸を整えてフラを踊りながら、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!!

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：7/9・23 8/6・20 9/3・17
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。



② 「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みんな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：7/8・22 8/5・19 9/2・16・30
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

★年齢や性別を問わず、どなた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。



③ 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楽しく取り組める健康のためのヨガです。
もう年齢も高く体力・筋力に自信がないし体も硬いので・・・そんな方も是非参加してみてください。

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：7/6・13・22・27 8/3・17・26 9/2・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
★皆さん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やいます。



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やいます。

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：7/4・11・25 8/1・8・22・29 9/5・12・26
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 初歩からの書道 教室

講師の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ませんか。楷書や草書などだけではなく様々な生活場面でも楽しめる書のスタイルも学べます。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範導師
日程：7/15・22 8/5・19 9/2・16
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。



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：7/6・20 8/3・17 9/7・21
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やいます。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：7/20(水)/24(日)・8/17(水)/21(日)・9/21(水)/25(日)
●中学生：7/10(日)・8/3(水)/7(日)・9/4(日)/7(水)
■日曜日・18:30~20:30 ■水曜日・19:30~21:30
★中学生の部はまだ余裕があります。

⑧ 「バドミントン実戦教室」

●7/2・9・23 8/6・20・27 9/3・17・23(祝)
■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。
★新規の方も随時募集しています。

「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。

文化講演会 第1回「続・古代史解体新書」

主に弥生時代前期から奈良時代に至るまでを一つのくくりとして、8回を通してその時どきに繰り広げられる主要な個々の歴史的事象について、遺跡や遺物を中心とした考古学の視点であらためて理解を深めるとともに、人々の生活・文化の変遷や交易・交流の歴史、権力と政治体制・社会制度の確立、葬送儀礼と宗教などなど、各回ごとに多様な視点からテーマを設定し、畿内の状況を中心に、全国各地や大陸・半島との関連も視野に入れながら古代史の全体像を3次元的に把握してみようという企画です。

今だ謎多き古代史について、各回の内容の「つながり」を意識し、大きな歴史の流れを「なるほど・納得」しながら楽しく学びましょう。

また、各回質問時間を設け、講演内容だけでなく皆さんが日ごろ抱いている古代史の「なぜ」という疑問にも講師から回答いただきます。ご期待ください。

- 講師 坂 靖 氏 奈良県立橿原考古学研究所 主任研究員
- 参加等 定員各回50名程度 参加費300円/回
- 開催日 6月24日(金) 13:30~15:45
- 演題 「弥生時代の拠点集落と『クニ』」—生産力の高まりと「オウ」の登場—

★第2回 7月29日(金) <2回目以降の開催も金曜日となります>
「邪馬台国時代の近畿と北部九州」—卑弥呼の遣使と銅鏡100枚—

★第3回 8月26日(金)
「ヤマト王権の成立」—纏向遺跡と「おおやまと」古墳群—

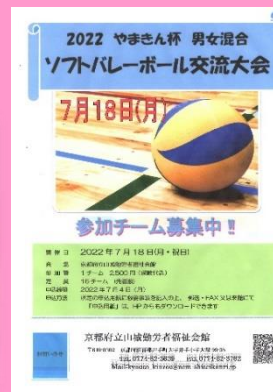
やまきん杯 「スポーツ交流大会」 始まります!

やまきん杯 「男女混合ソフトバレーボール交流大会」

- 1 開催日 2022年7月18日(祝・月)
- 2 参加費 2,500円/チーム
- 3 参加資格 男女混合4人~8人/チーム 16チーム
- 4 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

<詳細は6月12日にHP掲載>

★ いつもと違うチームと対戦し、楽しく交流してみませんか。

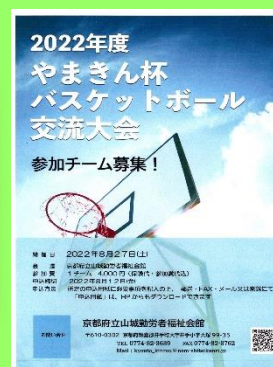


やまきん杯 「バスケットボール交流大会」

- 1 開催日 2022年8月27日(土)
- 2 参加費 4,000円/チーム
- 3 参加資格 中学生以上のチーム 16チーム
- 4 競技方法 リーグ戦・相互審判

<詳細は1ヶ月前にHP掲載>

★ 年齢も様々なチームが集まります。1日バスケットボールで楽しく交流しましょう。



新しいイベントをはじめます。(詳細は9月にHPにて)

◎自然と遊ぶウォーキング(仮称) <秋冬限定7回>

自然の美しさや豊かさに触れながら、自分のペースで歩くことを楽しみましょう。発見や気付きと心身の健康をテーマにしてやまきんの近郊を歩く・登る・散策する企画です。

5時間・10km程度の活動を基本にし、会場によっては現地集合の場合もあります。

歩き方の教室ではありません。楽しい昼食休憩やゲームもあります。

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