

# やまきんだより 7月号

山城勤労者福祉会館は新型コロナウイルスの全国的な感染拡大防止という大きな課題に、府民の皆様とともに努力してまいりました。3月以降利用者の皆さんには様々ご協力をいただき、また4月10日から5月31日までは完全休館とさせていただくなど、この間、館の利用に多大のご不便をおかけしました。

今後も7月31日までは緊急事態宣言解除の移行期間として、国民ひとり一人が気を緩めることなく各自の健康に留意して生活していかなければなりません。やまきんのご利用に際してもHPに掲載している「ガイドライン」をよくお読みいただくとともに、参加者全員の氏名等メンバー表及び健康チェックカードを必ず提出いただきますようご協力をお願いします。

**2020年7月から「教室」を再開します。多数のご参加をお待ちしています。** 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**です。

## ① 初心者リフレッシュヨガ 教室

週に一度日々の疲れやストレスを解消しましょう。宵の一時、落ち着いた雰囲気の中、呼吸を整えてヨガに集中し、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。

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：7/6・13・20・27 8/3・17・24・31 9/7・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、  
タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉

★仕事帰りの若い方から年配の方まで、皆さんゆったりと流れる時間としずかな環境の中で熱心に取り組まれています。



## ② アロハ! 「ハワイアンフラ」 教室

初めての方も大歓迎！基本の動作からしっかり学べます。年齢や経験、体力に関係なく誰でも楽しく踊れ、シェーブアップ効果も期待できるのがフラダンス!! 宵の一時ゆったりとハワイアンミュージックに乗って、リラックスしましょう。

講師：きがみ こずえ 先生(Hlau Olekulua(ハ-ラウ オク-ルア)代表・指導)  
日程：7/2・9・16 8/6・20・27 9/3・10・17  
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

★教室がはじまると、時々楽しそうな話声や音楽が聞こえてきます。小さいお子さんも交え華やかでいい雰囲気です。皆さんが出演される発表の場もあるようです。



## ③ らくらく健康ヨガ 教室

体力・筋力に自信がない、もう年齢も高くなって体が硬いので・・・など色々あっても大丈夫!! イスやヨガブロック等を使い、自分のペースで、どなたでもらくらくで楽しくでき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：7/1・8・22・31 8/7・21・28 9/2・9・16・25  
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  
タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉

★午後のひと時、皆さんゆったりとリラックスした時間を楽しんでいらっしゃいます。男性も参加されています。



## ④ 初歩からの書道 教室

毛筆は苦手だとおっしゃる方は是非おいでください。一人ひとりに対する丁寧な指導で「書」の持つ楽しさや素晴らしさにふれるとともに、日常生活にも生かしてみたいかがですか。書道に自信のある方の参加もお待ちしています!!

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師  
日程：7/8・22 8/5・26 9/9・23  
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)

★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。男性の参加者も多くいらっしゃいます。館内に作品を展示していますのでぜひ一度ご覧ください。



## 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!! リンパ腺・節は日常生活にとって大切な器官であり、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さん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：7/17・31 8/14・28 9/11・25  
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、性別を問わず、どなたにでも参加いただける教室です。先生が一人ひとりの状況に合わせて指導されています。



## ⑥ 「おもしろスポーツ」を創って楽しむ 教室

「様々な場所で、色んな年齢の人が集まって手軽にスポーツが楽しめたら」そんなスポーツをみんなで考え出そうという教室です。メジャーな競技スポーツからレクリエーションゲームまで、皆さんの豊かでユニークなアイデアをもとにし、どこでも誰でも楽しめる「おもしろスポーツ」としてルールを創り、発信しましょう。

講師：各種スポーツ・野外活動指導者、スポーツトレーナー等  
日程：7/17・31 8/14・28 9/11・25  
時間：19:00~21:00  
定員：20名(先着順)〈小学校高学年以上ならどなたでも〉  
受講料：各回 300円  
持ち物：筆記用具・動きやすい服装

★アイデア豊かで何にでも積極的な方歓迎します。体育館や児童公園、野外の広場などいろいろな場所で多種多様な展開が可能ですね。

## ⑦ 脳を活性化させるデザイン・絵画」教室

「秋の落ち葉が美しいな」・「夏はエネルギーで好きだ」・「この空間はいつ来ても落ち着くね」など一人ひとりの感性豊かな心情も言葉にすると、なんとなくその意味を共有できた気分になりますが、実は3人いれば3通りの微妙なニュアンスの違いがあるものです。繊細な感受性を、単純で抽象的な形と色彩に置き換えて表現しましょう。右脳と左脳を同時に働かせる活動は大変楽しいものです。

講師：教職経験者（元中・高美術科教員）

日程：7/13・27 8/17・31 9/14・28

時間：19:00～21:00

定員：15名（先着順）

受講料：1回参加800円（用紙等材料費含む）

持物：ポスターカラー絵具、筆、筆洗、パレット等

★絵画の技術は必要ありません。「人一倍絵が苦手」とおっしゃる方はぜひ参加してください。

## ⑧ 「私の風景画」を楽しむ 教室

絵画表現の基本的な要素を理解しながら、「私らしい一枚の風景画」を描くことを目指し、一人ひとりが自分のテーマを持つとともに、配色や筆づかいなど表現技法もいろいろ自由に創意工夫しながら楽しく制作する水彩画（ガッシュ・不透明絵具）の教室です。

講師：木村 主税 先生

日程：7/1・15 8/5・19 9/2・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

持ち物：鉛筆（4B以上）、水彩画用具

★少人数ですが、それぞれその方らしい表現になってきて、相互に作品鑑賞しながら楽しく制作していらっしゃいます。

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。



◎教室復活!! 「優しく、楽しく、美しく」リンパマッサージ教室を再開します。講師の先生は変更ありません。

## 7月～9月の主催事業の予定

### ● やまきん杯 「ダブルスバドミントン交流大会」

日時：2020年7月23日（木）

会場：山城勤労者福祉会館 体育館

募集チーム数：40チーム・先着順（男女等組み合わせは自由）

募集期間：2020年6月15日（月）から2020年7月5日（日）まで

参加費：2,000円/チーム <詳細はHPをご覧ください。>

3密に留意しながら、楽しくバドミントンで汗を流しましょう。

### ◆ 南山城古代史セミナー報告・講演会

昨年度のセミナーでは「前方後円墳」の分布や副葬品について、或いは「古墳時代」の成立や時代背景などについて、文献や論文等を講読して毎回各自のテーマについて報告し、一人では探り切れない幅広い内容を検討しながら研究を進めました。

探れば探るほど奥深い内容に出会い、それぞれ道半ばの思いを持ちながらもなんとかまとめをすることになりました。毎回講師からの指導助言を得ながら古代史を学ぶ面白さ、楽しさを堪能できた教室でした。その成果を簡単に発表するとともに、あらためて「古墳時代とは」をテーマに講師から講演をお願いしています。ご期待ください。

講師：細川 康晴 先生 府立山城郷土資料館資料課長

日時：2020年9月5日（土） 13:30～16:00

募集人数：40名

参加費：200円 <日程等詳細は8月初旬にチラシやHPにてお知らせします。>

会場：山城勤労者福祉会館 第1会議室

### 「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200円（小中学生1人50円）

### やまきん・京都府立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、近鉄三山木駅からタクシーで約10分