

⑧ 「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つくりましょう。

講師：和所 亜希子 先生(京都府エアロビック連盟 理事)

日程：10/7・21 11/11・25 12/2・16 時間：14:00~15:00 (原則第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

⑨ 「こころとからだを癒すアロマセラピー」 教室

精神的、肉体的ストレスの緩和や認知機能の強化などの効果が期待される植物由来のオーガニックオイルを使って、美と健康に役立てていく自然療法です。午後のひと時、癒しの時間を共有してみませんか。また、皆さんの日常生活に取り入れて使ってみたい、香りのインテリア、アロマスプレー、アロマクリーム、アロマ石鹸、アロマ入浴剤 など、季節ごとに色々な「ものづくり」にも取り組みます。

講師：井 泰子 先生(AHCP認定アロマセラピスト)

日程：10/8 11/12 12/10 (月1回第2火曜日) 時間：13:30~15:30

定員：15名(先着順)

受講料：1クール(3回)一括払い3,000円 ただし「ものづくり」には別途材料費が必要となります。

季節限定の教室・イベントです。

⑩ 「苔玉で育ててみよう」 教室 (無料体験日はありません)

苔を張り付けた苔玉を器にして植物を育ててみましょう。ケト土で作った器に植物を植え付け、外側にハイゴケという苔を張り付けます。だれでも簡単にできますよ。緑色のかわいい苔玉として苔を育てること、中に植え付けた植物を生き生きと育てることを同時にやっていきます。詳しい説明は教室で!

講師：木村 主税 先生

日程：11/8、11/22、12/6 (金曜日)・時間：14:00~15:30 すみれの花ですね。

定員：各回12名程度(材料調達の関係から)・先着順

受講料：各回500円(材料費を含む) 持物等：汚れてもよい服装、ナイロン手袋、ハサミ



⑪ 「初歩からのアーチェリー」 教室 (入門編)

呼吸を整えてゆっくりと息を吐きながら弦を引き、的の中心をねらって矢を放つ。この一連の動作の中で味わうことができる、静から動への瞬間、爽快感は何度体験しても新鮮です。

講師：石橋 常男 先生 (公財)日本体育協会公認スポーツ指導員

日程：10/12.19 11/2.9 12/7.14 (土曜日) 時間：18:30~20:00

定員：15名(先着順)〈小学校4年生以上・男女不問〉

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



やまきん SATURDAY てくてくウォーキング

健脚の皆さん1日18km踏破を目指してみませんか。

各回南山城から奈良・三重・滋賀各県にも足を延ばします。自分の脚力を頼りに黙々と歩き、時々自然や里の風物との触れあいを楽しむ、そんなウォーキングツアーです。

10月26日(土)・11月16日(土)・11月30日(土)

・募集人数：15名程度(中学生以上) ・参加費：一人500円

◆第1回のコース等詳細はすでにHPに掲載していますのでご覧ください。

やまきん 秋季 バドミントン交流会

◆ 12月21日(土) 9:30~16:00 <12月6日(金)締切>

・試合方式 シングルス・〈21点ゲーム・11点チェンジコート〉・勝ち上がり負け下がり方式

・募集人数等 小学生60人程度(男女不問・中学生要相談)

・参加費等 1,500円/1人 Tシャツ可・ゼッケン着用

◎ 詳細については9月初旬にHPに掲載します。

「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