

やまきんだより 1月号

2026年1月から3月の「教室」・イベント等を紹介しています。

■ 初めて教室に参加される方は各教室1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。

① 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。仕事帰りの方や家事が忙しい方も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を切れること間違いなし!!

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：1/5・19・26 2/2・9・16 3/2・9・16・23・30 <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 持ち物等：運動のできる服装

② 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。体力的に自信がないとか、高齢で身がも硬いとか・そんな皆さんも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：1/8・14(水)・23(金)・30(金) 2/5・13(金)・19・26 3/5・12・19
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：タオル、運動服

③ 山城 テニス・初心者・初級者コース 教室

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・10:30~12:00
日 程：毎週木曜日 1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26
定 員：10名程度
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円
持ち物等：運動のできる服装・靴・タオル・飲料水

④ 山城 テニス・初中級者コース 教室

日頃のテニスをもう一度基礎からまねてみよう、いろんな人とペアを組んでプレーしてみたい。などなど、スキルアップと交流を楽しみながらプレーできる教室です。少人数であり、講師の一人一人に対応したアドバイスもあり、皆さんで楽しくテニス練習できます。用具の貸し出しもあります。

講 師：古角 拓也 先生・9:00~10:30
日 程：毎週木曜日 1/8,15,22,29 2/5,12,19,26 3/5,12,19,26
定 員：10名程度(初心者コースの方もどうぞ)
受講料：月謝制 900円×回数/月・1回参加 1,000円

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、自分の表現したいテーマをしっかりと持ち、表現技法も各自で創意工夫して自由に楽しく制作する不透明水彩の教室です。少人数ですが、合評会も活発に行っています。

講 師：木村 主税 先生
日 程：1/7・21 2/4・18 3/4・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
持ち物等：不透明水彩絵具(ガッシュ)筆等水彩用具

⑥ スローエアロビック&ストレッチ(健康体操) 教室

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、「シンプル、スマイル、ソフト」な運動で、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：1/7・21 2/4・18 3/4・18 <水曜日> 10:00~11:00
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
持ち物等：体操ができる服装

⑦ フォークソング 教室

懐かしのあの日の青春メロディ! みんなで楽しくフォークソングを歌いながら、さわやかな朝のひと時を過ごしませんか。

あなたの豊かな人生に新たなページを綴ってみましょう。

講 師：中野 真志 先生 <フォークバンド あきかせ> 主宰
日 程：1/24 2/14 3/14
定 員：15名程度
受講料：1回払い 1,000円
その他：ギターやタンバリン等楽器の持込もOK。

⑧ ピックルボール 教室

ピックルボールはアメリカ生まれのニュースポーツで、テニスと卓球をミックスしたようなだれでもプレーできるラケットスポーツです。初めての方でも楽しめ、幅広い年齢層に人気上昇中! 水曜午前に開催します。

講 師：角田 貞之 先生 (日本ピックルボール協会 公認コーディネーター)
日 程：1/14・28 2/18・25 3/11・25 10:00~12:00
定員等：20名(年齢不問)
参加費：1回 1,000円 月払い 1,800円
持ち物等：運動のできる服装、上靴、タオル

少しだけ余裕があります。

⑨ 小学生バスケットボール 教室

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。

● 講 師 山中 小太郎 先生
● 開催日 ・1/11(日),18(日) ・2/22(日) ・3/1(日),22(日)
日曜日 17:30~19:00 土曜日 18:00~20:00

● 参加費 1回700円(月支払い 1,200円/2回)
● 募集人数 20名(先着順) 4年生以上(性別不問)
無料体験日はありません。3ヶ月連続不参加の場合登録取り消し。

⑩ 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!! 純粋にフラを楽しめる教室です。

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：1/17 2/7・21・28 3/21・28 <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。

⑪ 初歩からの書道 教室

「書」の持つ美しさや活字にはない素晴らしさを体感してみませんか。楷書や草書だけでなく様々な生活場面にも生かせる書のスタイルも学べます。一人ひとりに対する丁寧な指導のもと、みなさん書道を満喫されています。

講 師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日 程：1/17・24 2/14・28 3/14・28
<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。

⑫ 「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年齢や性別を問わずどなたでも取り組みます。

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：1/16・23・30 2/13・20・27 3/13・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
持ち物等：運動のできる服装

少しだけ余裕があります。

2026年 新春 フェスティバル

新春を祝い、華やかに、ダイナミックに、そして和やかに

開催日 2026年1月11日(日) 13:00~16:00 (体育館・会議室)
 内容 13:00~ <和太鼓演奏> - 和太鼓の小気味よいリズムに乗って華やかに開幕 -
 13:30~ <書道パフォーマンス> - 大きな筆でダイナミックな文字が出現 -
 14:00~ <満月堂ライブ> - 和やかな心温まるライブステージを満喫 -

U12フットサル交流大会

サッカーを頑張っている皆さん、体育館でフットサルを楽しみましょう。鋭いキレのある動きや正確なパスワーク、一瞬の攻守の切替えなど、サッカーの実践感覚を磨く上で必ず役立ちます。

2026年 2月23日(日) 9:00~16:00

募集チーム数:8チーム(先着順/小学校4・5・6年生で構成するチーム)

参加費:2,500円/チーム(4チームでリーグ戦)

応募締切り:2026年1月18日(日) その他詳細はHPの新着情報をご覧ください。

「デジタルアート」教室をスタート

開催期日:3月14日(土) 3月28日(土)

募集人員:20名(3名以上で開講 どなたでもご参加ください。)

受講料:1回払い1,000円 月払い1,800円

講師:藤木 武文 氏(マルチクリエイター)

○PCやタブレットなどデジタルデバイスを使用し、アート作品を作る教室です。

3月はイラストや写真をアニメ化し、レーザーに取り込み、さらに板材に照射して描きます。



やまきん 「モルック」 交流大会

最近メディアでも話題になってきたフィンランド発祥の楽しいスポーツです。木製の棒を投げて木製のピンを倒すというとてもシンプルで誰でもできるゲームです。しかし投げる技術や相手との駆け引きなど、そのゲーム性は回を重ねるごとに高度になり、面白くて楽しいスポーツとなるのです。

開催日 2026年3月29日(日) 9:00~15:00

募集チーム数 16チーム(2名or3名/チーム) <先着順>

参加費 1チーム 1,000円(9セット/1日)

会場 屋外テニスコート(雨天中止) 詳細は12月中旬のHPをご覧ください。

練習用に12/10~3/10用具一式の無料貸出中!まずは電話で予約!



地域情報・あ・れ・こ・れ !!

あ

山城ユナイテッド(U15女子バスケットボール) 秋の大会 大活躍

- ◎ 京都府ジュニアバスケットボール選手権 <優勝> (11/2~11/9)
- ◎ U15 クラブバスケットボールゲームズ <全国大会・出場> 12/25~12/27(愛知県)
- ◎ ジュニアウインターカップ京都府予選 <準優勝> (11/15~11/24)

れ

京都マラソン・宇治川マラソンを観戦・応援しよう!

- ① 京都マラソン2026 2026/2/15(日)・S:西京極総合運動公園 G:平安神宮前
 - ② 40th 宇治川マラソン 2026/2/22(日)・太陽が丘 5Km・10Km・ハーフマラソン
- 選手だけでなく、大会運営のためのボランティアも同時に募集されていました。出場は難しくても運営ボランティアに応募して大会を支援するのも「大会参加」の一つ、来年度は是非参加してみたいはいかがでしょうか。

こ

「東大寺二月堂のお水取り」(3/1~3/14)はみなさんよくご存じですね。正式には「修二会」と呼ばれて十一面観音に罪過を懺悔し、除災招福を祈る法要であり、参拝されてお堂を廻る修行僧の大たいまつ火の粉を浴びられた方もいらっしゃるでしょう。ところで、近くに「正月堂」があるのをご存じですか。笠置山の山中にある「笠置寺」にあるのです。そして奈良時代には「修正会」法要が二月堂に先駆けて執り行われたそうです。現在は別宗派のお寺となり、その様子は変わりました。また、三重県伊賀市の島ヶ原にも東大寺の別院として観音寺正月堂があり、毎年「修正会」(2/11~2/12)が執り行われているそうです。南山城地方には古代史に関する事象や遺跡などがほんとに沢山ありますね。

「あそび場カフェ」<毎月第2・4水曜日・午後(13:00~17:00) 第2会議室 <利用無料>

子どもたちの「宿題やろう、ゲームしよう」、ご近所の方々の「お茶でも飲んで、ゆっくり話し込むか、囲碁や将棋でもどう?」そんな皆さんのための遊びの空間です。部屋が狭いので15人ほどが定員です。当日でもOK!電話で申し込んでください。(3月にはeスポーツ機器を導入予定です。)

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学大塚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