

# やまさんだより 10月号

2022年10月から12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 10月の第1回目が無料体験日となります。

## ① 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取り組める健康のための楽しいヨガです。

もう年齢も高く体力・筋力に自信がないし体も硬いので・・・そんな方こそ是非参加して健康を増進してみてください。

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：10/5・12・21・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21  
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しやいます。



## ② 「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。リンパを優しく刺激し、流れを活性化させる体操として取り組みましょう。

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：10/14・28 11/11・25 12/9・23  
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 初心者リフレッシュヨガ 教室

週がスタートした月曜の夜、静かで落ち着いた雰囲気的空間に身を置いて、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となるよう取り組みましょう。

仕事を終えて参加いただいている方も多くいらっしやいます。

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：10/3・17・24・31 11/7・21・28 12/5・12・19・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昼間何かと忙しい年配の方まで、ゆったりと流れる時間の中で先生の指導を受け一人ひとりが熱心に取り組まれています。



## ④ 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：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範導師  
日程：10/7・28 11/11・25 (12月休講)  
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。館内の作品展示もぜひ一度ご覧ください。



## ⑤ 「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 こずえ 先生(Halau Olekulia(ハロー オレクール)代表・指導)  
日程：10/15・29 11/12・19・23 12/3・10  
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。



## 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：10/5・19 11/12・19・23 12/3  
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、その方らしい水彩画の表現となってきました。互いに自由に評価しあいながら、楽しく制作していらっしやいます。講師も交え皆さんで合評会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：10/19(水)/23(日)・11/16(水)/27(日)・12/14(水)/25(日)

●中学生：10/2(日)・11/9(水)/13(日)・12/7(水)

■日曜日・18:30~20:30 ■水曜日・19:30~21:30

★中学生の部はまだ少し余裕があります。

## ⑧ 「バドミントン実戦教室」

●10/1・8・29 11/12・19・23 12/3

■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。

## 「やまさんサロン」<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。