

やまきんだより 10月号

平成 30 年 10 月～12 月 色々な教室を開催しています。

① 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 こすえ 先生 (Hulacircle Kauhola(ワサークルカウホラ)代表・指導)
日程: 10/4・18・25 11/8・15・29 12/6・13・20
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

★ときどき音楽のほか、先生と生徒の皆さんの楽しそうな会話や笑い声が聞こえてきます。



② らくらく健康ヨガ教室

体力・筋力に自信がない、体が硬くて等、色々あっても大丈夫!! イスやヨガブロック等を使い、無理をしないで、どなたでもらくらくと楽しく行えるヨガです。

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: 10/5・19・26 11/7・16・21・30 12/7・12・19
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、ヨガマット(有料レンタルあり)
タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉
滑り止め付 5 本指ソックス(素足の運動が気になる人のみ)

★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。



③ 初歩からの書道[毛筆を嗜む] 教室

筆で書くことがずいぶん久しくなった皆さん、もう一度初歩から学び直し、「書」の持つ楽しさや素晴らしさにふれるとともに、日常の生活にも生かしてみませんか。当然ですが、毛筆に自信のある方もぜひ参加を!!

講師: 玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日程: 10/10・24 11/7・21 12/5・19
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)

★参加者が増えるとともに、皆さんより一層真剣に「書」に向き合いながら、毛筆を楽しまれています。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。



④ 初心者リフレッシュヨガ 教室

毎日の生活の中で、疲れやストレスは溜まるものです。宵の一時、呼吸を整え、ヨガに集中して心も身体もリフレッシュ! 気持ちのよい明日を迎えましょう。

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: 10/1・15・22・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17
時間: 19:30~20:45
定員: 15 名<先着順/定員に達していますが、お問い合わせください>
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、ヨガマット(有料レンタルあり)
タオル(30×70cm)〈ヨガの動きに使用〉
滑り止め付 5 本指ソックス(素足の運動が気になる人のみ)

★仕事帰りの若い方から高齢の方まで、皆さん集中し、熱心に取り組まれています。



⑤ 「やさしく、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。

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: 10/12 <ながらリンパ マッサージ>
10/26 <筋肉で老けない身体に>
11/9 <呼吸法で若返り>
11/23 <腸活でポッコリお腹を解消>
12/7 <骨を丈夫にする運動>
12/21 <癒しのハンドマッサージ>
時間: 19:30~20:30
定員等: 15 名(先着順) 定員を変更しました。
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

★開催曜日が金曜日に、時間帯も夜に変更になりました。年齢、性別を問わず参加いただきやすくなりました。



⑥ 「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」を制作することを目指し、一人ひとりが自身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の教室です。

講師: 木村 主税 先生
日程: 10/3・17 11/7・21 12/5・19
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、その方らしい表現になってきており、毎回到ぎやかに相互に鑑賞し合っていて楽しんでいます。時々館内に作品を展示していますのでぜひご覧ください。



①～⑥の教室に初めて参加される方は、10 月の第 1 回目が無料体験日となっています。ご活用ください。

やまきんの行事予定

いはい迫ってきました!

みんなで **カヤック** を楽しむ日・Ⅱ

日 時 平成 30 年 10 月 6 日 (土) 9:45~16:00

会 場 : やまきん(府立山城勤労者福祉会館) 木津川(笠置大橋から恭仁大橋付近まで)

参加費 : 一艇(1名)5,500 円(保険代含む)

定 員 : 25名(小学校 4 年生以上・ただしそれ以外の年齢も応相談)

- ☆ 初心者の方を対象にした企画です。子どもだけの参加はお断りします。(保護者は見学だけで結構)
インストラクターが基礎基本から丁寧に、そして安全に指導します。[(有)フジタカヌー所属インストラクター]
なお、まだ少し定員に余裕があります。まずは電話でお問い合わせください。



文化講座のお知らせです。

なるほど なっとく 南山城古代史散歩

日 時 平成 30 年 10 月 13 日 (土) 13:30~15:45

会 場 : やまきん(府立山城勤労者福祉会館) 第 1 会議室

講 師 : 木津川市教育委員会 文化財保護課 主任 大坪 州 一 郎 氏
「古代史における人・もの・文化の交流と水・水系」

参加費 : 資料代 300 円

締 切 : 平成 30 年 10 月 9 日 (火) すでに受け付けを始めています。

- ★ 昨年度は「山背古道」を軸に南山城地域の古代史を時代を追って足早に学びました。本年度は「水」に注目して、「人・もの・文化の交流」の視点から古代史を理解してみようと考えます。
さて、私たちにとって身近な「水」といえば木津川です。今回は木津川市の木津川左岸にあったとされる「泉津」に注目し、その成立ちや果たした役割から南山城の古代史を眺めてみましょう。

ウルフ参加体験型のイベントです!

ならべて、ならべて **ドミ/大会**

日 時 : 平成 30 年 11 月 10 日 (土) 10:00~16:00

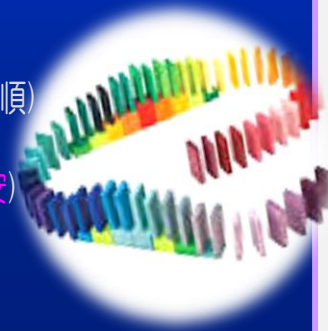
体育館全面を使った**ドミ/大会**です。「花」をメインテーマに家族やグループ単位で参加してください。1グループ5~10名が目安です。(多くても構いません。観客歓迎です。)

出来上がりのデザインのよさ、美しさも大切ですが、グループで協同作業する楽しさや、完成できたときの充実感と感動は、子どもも大人も、年齢を超えて味わうことができる大切なものです。

さらに、牌が倒れながら **16ブース**の花模様が次々現れてくる様子は圧巻で、すべてがうまくいった際の、参加者全体の一体感や盛り上がりは、想像するだけで今からワクワクしてきます。

◎概要 <HP にチラシや要項を掲載しています。>

- ① 体育館フロアに 16 面(4m×4m)のブースを設置、参加 **16グループ**を募集する。(先着順)
- ② 各グループは「花」を自由にデザインし、そのアイディアを競う。
- ③ 事前に主催者と協議し、デザインや牌の色、個数などを決定。(3,000~5,000 個が目安)
- ④ 参加費用は牌の数に 2 円を掛けた金額とする。(例: 4,000 個×2 円=8,000 円)
- ⑤ 事前準備と当日のサポート役として**ボランティア**を配置する。



なお、まだ 16 チームには達していません! 追加募集中です! 質問等気軽にお電話してください。

◎「**やまきんサロン**」 <毎月第2・4水曜日・午後(13:00~17:00)に開設しています。>

「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。
読書・囲碁・将棋など趣味の世界を広げ、お友達と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・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