

やまきんだより 10月号

2020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**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：10/5・12・19・26 11/2・9・16・30 12/7・14・21
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 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：10/7・14・21・29 11/6・11・18・25 12/2・9・18
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。



③ 「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：10/9・23 11/6・20 12/4・18
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。



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、日常の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：10/7・21 11/4・18 12/2・16
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。

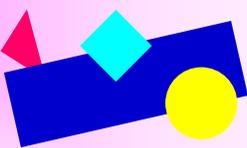


⑤ 脳を活性化するデザイン・絵画 教室

「秋の落ち葉が美しいな」・「夏はエネルギッシュで好きだ」・「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(元高美術科教員)
日程：10/9・23 11/13・27 12/11・25
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。



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：10/7・21 11/4・18 12/2・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。



次のページは新しい教室の紹介です。

⑦ 「土曜の午後のフラ」教室 フラダンスの新しい教室です。

⑧ 「初歩からのアーチェリー入門編」教室

⑨ 「苔玉で育ててみよう」教室

⑧・⑨ <秋>限定の教室です。

⑦ 「土曜の午後のフラ」教室

まずはハワイアンミュージックを聴きながらストレッチをしましょう。フラのベーシックステップを学びながら、ゆっくりと一曲覚えていきます。

土曜日の午後のひと時、一週間忙しく働いてくれた心と体を、ゆっくりと呼吸を整えながら体を動かすことでリフレッシュ&リラックスしてみませんか。

講師：きがみ こすえ 先生(Halau Olekulua<ハールウ オレクールア>代表・指導)

日程：10/3・24 11/7・28 12/5・12

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：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

★初心者から経験者までどなたでもご参加をお待ちしています。

純粋にフラを楽しむクラスです。ステージなど発表の場や機会は設けません。



⑧ 「苔玉で育ててみよう」教室

「苔玉」を使ってじっくりと時間をかけ、可愛い植物たちを育ててみませんか。苔玉は誰にでも簡単にできます。でも瑞々しい緑色を保つには水やりや日当たりなどちょっと手間のかかる作業もあります。

窓際や玄関、食卓など室内で毎日楽しみに眺めながらやさしく育ててみましょう。植物たちは皆さんの期待に応えてくれるはずです。

講師 木村主税先生

日程 10/16 11/6・20 12/4・18

時間 13:30~15:30 (金曜日の午後)

定員 10名 (先着順)

参加費 第1回は無料 第2回以降各回400円(参加時に支払)

持ち物 汚れてもよい服装(エプロン等)・タオル・飲み物・筆記用具



⑨ 「初歩からのアーチェリー入門編」教室

的に向かい、呼吸を整え、矢をつがえる。絞り込むように弦を引き、静かに的に狙って一気に矢を放つ。

静と動のダイナミックな動きの中でアーチェリーの持つスポーツとしての爽快感を堪能してみませんか。

入門者・初心者の教室です。小学校高学年からOK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：10/10・24 11/14・28 12/5・12

時間：18:30~20:30

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!! 小学校高学年以上

ならだれでも気軽に参加してくださいね。



10月~12月の主催事業の予定

●やまきん杯「男女バスケットボール交流大会」中止のお知らせ!

2020年12月27日(日)に開催予定をしていましたが、コロナ禍の中、感染拡大防止対応としてやむなく中止することとします。出場を考えていただいた各チームには大変申し訳ありませんが趣旨ご理解の上ご協力をお願いいたします。

♥ 「スポーツ恋活 in やまきん」

開催日：2020年11月28日(土)

本年度はコロナ禍対応として、体育館でのスポーツゲームではなく、豊かな自然の中でゲームを楽しむこととし、会館を離れて出かけます。ハイキングや自然体験ゲームなど楽しい内容を計画しています。食事を食べながらのトークタイムもあります。

詳しくは **10月24日(土)にホームページにてお知らせ**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