

やまきんだより 7月号

2023年7月から9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 **7月の第1回目**が無料体験日となります。

① 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ゃいます。

★仕事帰りの若い方や家事が忙しい年配の方まで、ゆったりと流れる時間の中で一人ひとりが集中して取り組まれています。

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：7/3・10・24・31 8/7・14・21・28 9/4・11・25 <19:30~20:45>
定員：13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、



② 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。もう高齢で体力的にも自信もないのでとか、身体も硬いので・・・そんな皆さんこそぜひ一度参加して健康増進を図っててください。

★参加者の皆さんは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：7/6・13・21・27 8/3・17・31 9/7・14・21・27 時間：13:15~14:30
定員：13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

日程が木曜日中心に変わります。



③ 「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取り組みましょう。

★年齢や性別を問わずどなたでも参加いただけます。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。

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：7/14・28 8/11・25 9/8・22 時間：<19:30~20:30>
定員等：13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



④ 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!!

★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。

講師：きがみ こそえ 先生(Halau Olekulua/ハラウ オレクূলア代表・指導)
日程：7/8・15 8/5・26 9/2・16 <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



⑤ 初歩からの書道 教室

「書」の持つ美しさや活字にはないよさ、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。講師の一人ひとりに対する丁寧な指導のもと皆さん毛筆を楽しまれています。また各自で練習する書を選択することもできるよう。館内の作品展示もぜひ一度ご覧ください。

講師：玉出 草穂 先生 習字研究社毛筆硬筆大師範傳師
日程：7/15 8/5・26 9/2・16 <10:00~11:30>
定員：13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)



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。★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。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。

講師：木村 主税 先生
日程：7/5・19 8/2・23 9/6・20 <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 持ち物等：不透明水彩絵具(ガッシュ) 筆等水彩用具



⑦「バスケットボール実戦技術教室」(小学生)

◎ バスケットボールの基礎とともに、実戦で生かせる技術の習得を目指す教室です。

● 開催日 ・7/2(日)/12(水)/23(日) ・8/6(日)/16(水)/27(日) ・9/18(月・祝)/27(水)

■ 日曜日・祝 ・18:30～20:30 ■ 水曜日 ・19:30～21:30

● 参加費 1回500円(月ごと一括支払い1,300円)

● 募集定員 20名(先着順)〈現在定員一杯となり、欠員待ちです。お問い合わせください。〉

*対象は4年生以上に限ります。男女は問いません。

◎「やまきん杯 硬式テニスダブルス交流リーグ戦」スタートしました。

チームメンバー登録制による、年間を通したリーグ戦方式で開催中です。金曜日の午前、毎月2～3回のサイクルで開催しています。

予定チーム数には達しませんでした。チーム数は少ないものの、50歳代から70歳代のメンバー構成で、毎回ペア編成を変えながら楽しんでプレーしていらっしゃいます。

試合結果や熱戦の様子は、適宜HPにて広報する予定です。

◎「やまきん杯 バドミントンダブルス交流大会」を開催します。NEW!!

開催日時: 2023年9月18日(月・祝) 9:30～

募集: 40ペア程度(A～Dランク別・小学生以上・男女不問)

参加費: 2,000円/ペア

試合方式: ランク別・リーグ戦+順位決定戦

★ 詳細は7月中旬にHPにて広報しますのでお見逃しなく。

◎「みんなで楽しく脳トレマージャン」教室 募集中です!!〈6月30日・金・締切〉

●「新 古代史解体新書」シリーズを開講します。

昨年度の「続古代史解体新書」においては講師の急逝という何とも言葉にできない悲しい出来事があり、第8回は開催することなく幻の最終回のまま終了せざるを得ませんでした。ここに、改めて故坂 靖氏のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

さて、毎年多くの方に聴講いただきました「古代史」講演会も、本年度8年目を迎えることとなり、「新 古代史解体新書」として開講することとなりました。

府立山城郷土資料館をはじめとする関係機関の方々のご理解とご協力を得て7月に第1回を開催するとともに、本年度も8回シリーズの連続講演会として実施できるよう、具体的な企画を進めてまいります。

なお、各回のメインテーマについては、担当いただく講師の専門分野を中心に据え、弥生時代から奈良時代までの時代の変遷の中で様々な視点で取り上げていただき、時間軸とテーマを縦横に紡ぎながら、「なるほど納得!」のお話を伺えることとなっています。ご期待ください。

また、詳細については6月中旬以降確定次第HPにて広報するとともに、参加者募集を開始しますので、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。

●10月からの秋季限定教室も企画しています。「苔玉で育ててみよう」教室、「初歩からのアーチェリー」教室、「秋のウォーキングツアー」など、詳細は9月初旬のHPに掲載予定

「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。

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