長岡京市中央生涯学習センター
市民交流フロア　ニュース

【ビー!】be→!

きっかけ、みつかる、バンビオで

冬号

bambio
バンビオ

発行:長岡京市中央生涯学習センター・市民交流フロア
(指定管理者:大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)
2013年1月1日 Vol.11(3月、6月、9月、12月発行予定)

◎「be→！」とは建物の愛称である「**b**ambio」と体験・経験を表す「**e**xperience」を意味しています。
バンビオでの体験が、あらたな発見となり発展していくという願いが込められています。

家族でバンビオ♪

生涯学習は、世代を問わず「だれでも、いつでも」はじめることができます!
バンビオは開館時間も長く※朝から晩まで幅広い年齢層の皆さんが様々な内容で活動されています。

※開館時間9時~22時
休館日12/28~1/4のみ

お父さんは…

仕事帰りに
英会話教室へ。
家族での海外旅行に
向けて、
こっそりレッスン開始。
みんなにびっくり
されるかな!?

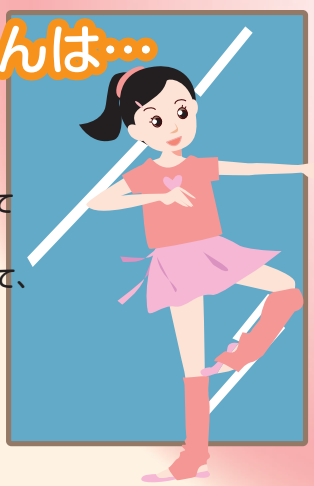
お母さんは…

朝の家事を終えて、
子育てママの集い。
親子体操をした後、
他のお母さんとの世間話。
日々の悩みもスッキリ♪

バンビオで
生涯学習!

お姉ちゃんは…

放課後に
ダンス・レッスン。
ダンス発表会に向けて
猛練習。
新しいお友達もできて、
毎日がさらに充実♪



おばあちゃんは…

お昼から
パソコン教室。
ずっとやってみたかった
ことにチャレンジ!
仲間と一緒に、
楽しみながら学習♪

ご家族それぞれの目的で、
バンビオを活用してみてはいかがですか?

be→! 生涯学習 熱中人 ～生涯学習活動に踏み出せないあなたへ～

■バンビオで生涯学習活動に「熱中」している「人」にインタビュー。はじめたきっかけから今の気持ちまで、たっぷり語っていただきます。

「身体の不調…でもそれがライフワークにつながりました！」

熱中人ファイル vol.2

名　前：中川 慶子（なかがわ けいこ）さん　年齢：34 歳
日本ウォーキングセラピスト協会理事　ウォーキングインストラクター
リンパ療法士
活動歴：４年目
長岡京市在住。４歳と６歳の男の子のママの一面も。

1 絶不調…

次男を出産直後、ひどい腰痛に悩みました。歩くこともままならず、まだ小さな二人の子どもを連れて病院へ通うことも難しい辛い日々でした…。

そんな時、偶然インターネットで見つけた“正しい姿勢・歩き方”。“立つ・歩く”という日常動作を正しく行い、身体の内側から美しく健康に導くというもの。「健康を取り戻したい！」という一心で、すぐに受講を決めました。

2 もっと知りたい！

受講して2～3カ月で腰痛が改善。痛みが取れると心も明るく元気になり、家族からは「笑顔が増えたね」なんてうれしい反応も。

不調の改善から「“正しい姿勢・歩き方”についてもっと知りたい!」という想いが芽生え、インストラクターの資格取得を目指しました。

勉強は、当時0歳と2歳の子育てをしながら。キッチンの壁にテキストを貼り、すき間時間を使って猛勉強したことも今では良い想い出です。

3 ライフワークがみつかりました！

間違った癖の影響で身体のバランスが崩れている方が多く、視界に入る方々の歪みがいつも気になってしまいます（笑）。

歪みがあると、最初は“正しい姿勢・歩き方”がうまくできません。それでも回数を重ね継続すれば必ずできるようになり、そうなれば楽しくなって、心が明るく元気になります。

生徒さんの笑顔が、ご家族や私の笑顔に、そして私の笑顔が私の家族へとつながって…。身体づくりのお手伝いから生まれる“笑顔の輪”ーそんなライフワークのおかげで、毎日が充実しています！

<センタースタッフより> 「継続すればできるようになり、楽しくなる」ー何かをはじめ続けていく、どんなことにも共通しますね。
出産後の腰痛というピンチの最中に訪れた、ウォーキングとの偶然の出会い。
ピンチも生涯学習をはじめるきっかけになるんですね!

生涯学習活動への第一歩を応援!

はじめの一歩 体験会

～リンパウォーキングをインストラクター中川 慶子さんと一緒に～

男性も参加OK!
年齢問いません!

何かはじめたいけれどなかなか機会がない、ひとりで参加するのはちょっと･･･
そんなふうに思っている皆さん!バンビオで、気軽に生涯学習を体験してみませんか?
ウォーキングの経験がなくても大丈夫です!

日　　時：２月７日（木）10 時～ 12 時 中央生涯学習センター４階 交流室1
持 ち 物：バスタオルもしくはヨガマット、スポーツタオル、飲み物、(あれば)5本指の靴下
募集人数：20 名　参加費：無料　※応募者多数の場合は抽選
募集期間：１月７日（月）～１月 31 日（木）
申込方法：下記まで TEL・FAX、または直接ご来館してお申込みください。

【長岡京市中央生涯学習センター】 TEL：050-7105-8500　FAX：050-7105-8504

be→! はじめの一歩 ～京都西山コールアカデミーで一歩～

■読者の方が、初めての生涯学習活動へ「一歩」踏み出しチャレンジする様子をレポートします。

「普段は、全然歌ったりしないのですが…」

体験者 尾上（おのえ）さん

ビフォア体験

これまでに合唱の経験は全くありません。カラオケも好きではないです。人前で歌うのって緊張するし恥ずかしいんですよ。“大きな声を出してみたい”というのが今回参加した一番の理由です。声を出すことは健康にもよいと思いますし。

ただ、大勢で何かをするのは久しぶりだし得意ではないので…いざ唄う直前になったらかなりドキドキしそうです…

★混声合唱とは…男声・女声に分かれて行う合唱。一般的なのは男声をテノールとバス、女声をソプラノとアルトに分けた四部合唱。

さぁ、「混声合唱」を体験してみましょう!

①先生が発声のコツを伝授♪

②練習中!

③最後は、みんなで気持ち良く合唱♪

アフター体験

久しぶりに大きな声を出せて気持ちよかったです!疲れたけど、歌い終わった今は10歳ぐらい若返った気分です（笑）周りの皆さんの声に負けないよう無我夢中で歌ってたら、恥ずかしさは吹き飛んでましたね。

合唱の難しさも感じたけれど、大勢で声を合わせて歌う気持ちよさも体感できました!興味をもったらどんなことでも、実際にやってみるのって大事ですね。

次は、あなたが「一歩」踏み出してみませんか?

「リンパウォーキング」を初めて体験された方の様子をお伝えします。

とびだせ、バンビオ!

■バンビオを利用されている皆さんの活動は、バンビオの外へ飛びだして地域のいろんな場所で花開いています。

「小学生の放課後教室を楽しくサポート」：サウンド・セラビクスさん

月に一度、長岡京市内の小学校で開かれる“すくすく教室（放課後子ども教室）”で、子どもたちに体操を教えておられます。

バンビオではシニアの方を中心に、筋力維持に役立つ健康体操を♪

放課後、小学生と体育館で!

遊びの要素を取り入れた運動を行っています♪

～サークルの方の想い～

「行くたび、子どもたちの変化や成長を感じとれます。身体を動かしているうちに、学年の垣根を越えて子どもたちの中で仲間意識が芽生えてくるのがとても嬉しいです」

主催事業インフォメーション

講座　音楽　展示　子ども　料理

be→!

日時（予定）	場所	タイトル	費用・その他
1月20日(日) 10:00～13:00	6F 食工房	バンビオクッキング 「パパのパン大作戦!」	受付 受付中　定員 20名(先着順) 料金 1,800円(材料費込) 問合 センター 詳細はチラシ・HPをご覧ください
1月26日(土) 18:30開場 19:00開演	3F メインホール	気軽にフラッと地域の手作りコンサート ふらっとコンサートvol.5 ～男声合唱と女声合唱の響き～	受付 受付中♪　定員 150名(先着順) 料金 大人500円(ワンドリンク・クッキー付) 小学生以下300円・3歳以下無料 問合 センター 詳細はチラシ・HPをご覧ください
2月 2日・16日(土) 14:15～15:45	4F 交流室1	わくわく講座 ラフター(笑い)ヨガ ～笑うから楽しい健康法～	受付 1/5(土)11:00より 定員 25名(先着順) 料金 700円　問合 団体交流室 詳細はチラシ・HPをご覧ください
3月 2日・9日・16日(土) 13:00～15:00	3F リハーサル スタジオ2	わくわく講座 わくわくピアノ入門♬	受付 2/15(金)11:00より 詳細は長岡京市広報2/1号、チラシ・HPでもご案内予定 問合 団体交流室
3月2日(土) 18:30開場 19:00開演	3F メインホール	気軽にフラッと地域の手作りコンサート ふらっとコンサートvol.6 ～アフリカンダンス&ミュージック(仮)～	受付 2/4(月)10:30より 定員 150名(先着順) 料金 大人500円(ワンドリンク・クッキー付) 小学生以下300円・3歳以下無料 問合 センター 詳細は長岡京市広報2/1号、チラシ・HPをご覧ください
3月17日(日) 10:30～12:00 (予定)	2F 市民ギャラリー	バンビオシアターコレクション vol.12 (人形劇の公演)	詳細未定 詳細は長岡京市広報2/15号、チラシ・HPでご案内予定 問合 センター
3月22日(金) ～3月24日(日) 連日10:00～17:00	2F 市民ギャラリー	センター利用者による作品展示会 第6回バンビオ展示ウィーク (春期)	入場無料・入退場自由 どなたでもご覧いただけます。 問合 センター 詳細は2月中旬以降チラシ・HPでご案内予定

＊その他催事はセンターホームページにて公開しています。http://www.bambio-ogbc.jp/

問合
センター(中央生涯学習センター)　050-7105-8500
団体交流室(生涯学習団体交流室)　050-7105-8518

皆さんの声で「be→！」がもっと充実します♪
ご意見ご感想をお寄せ下さい！

中央生涯学習センター・市民交流フロアニュース"be→!"へのご意見・ご感想をお寄せ下さい。
今後の誌面作りの参考にさせていただきます。
はがきかFAX・メールで下記の連絡先までお待ちしています!

編集後記

新年明けましておめでとうございます。
新しい年、皆さまはどんなチャレンジを計画されましたか。いつもいきいきと活動されている皆さまから、私たちはたくさんの元気をいただいています。その元気に負けず、ご自身・ご家族・仲間、そしてまちの未来のために取り組む皆さまのお役に立てるよう、スタッフ一同頑張って参ります。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

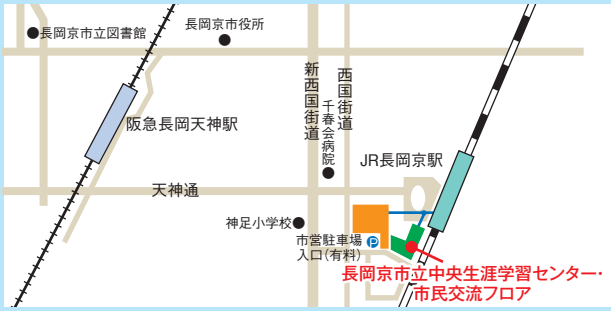
長岡京市生涯学習センター長 田淵良博

長岡京市中央生涯学習センター・市民交流フロア

指定管理者:大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

開館時間　8:30～22:00(施設予約受付 9:00～21:30)
休 館 日　12月28日～1月4日
Tel 050-7105-8500 Fax 050-7105-8504
ホームページ http://www.bambio-ogbc.jp/
e-mail：be@bambio-ogbc.jp
〒617-0833　京都府長岡京市神足2丁目3番1号
バンビオ1番館内　長岡京市立総合交流センター

JR駅前すぐ交通至便!



●JR長岡京駅西口すぐ　●阪急長岡天神駅より徒歩15分

be→!配布先一覧についてはホームページをご覧ください。