

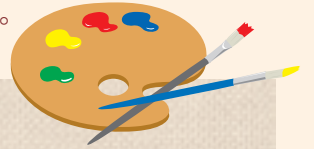


【ビー!】  
**be→!**

秋号   
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:大阪ガスビジネススクリエイト株式会社)  
2013年9月 Vol.14(3月、6月、9月、12月発行予定)

◎「be→!」とは建物の愛称である「bambio」と体験・経験を表す「experience」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。



## 芸術の秋～そうだ、バンビオに見に行こう!～

芸術の秋ですね!この時期、バンビオでも展示の催しがひととき多くなります! 絵画・押し花・写真・書…などなど。様々な団体が日頃の活動の成果を発表され、**市民ギャラリー・特別展示室**は週末を中心ににぎわいます。入場無料の催しばかりですので、ふらりと立ち寄ってみられてはいかがでしょうか?

こんにちは! が展示の催しです。



※各催しの詳細はセンターまでお問合せください。主催者都合により予定が変更となる場合もございます。  
毎月15日前後に翌月の催し予定をセンターHPに掲載しております。センター内掲示板やチラシもご覧ください。

様々な作品を眺めていると、「私も何かつくってみよう」と創作意欲が湧いてくる  
かもかもしれませんよ♪

### ☎重要なお知らせ☎ 10月から電話番号が変わります!

2013年10月1日より、当センターの電話番号が変更になります。ご面倒で恐縮ではございますが、電話番号のお控え等ご訂正くださいますよう、何卒よろしくお願いいたします。

	9月30日まで		10月1日から
TEL	050-7105-8500	⇒	075-963-5500
FAX	050-7105-8504	⇒	075-963-5504

■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。

# 「新しいことに挑戦できるのが、うれしくて、楽しくて！」



## 熱中人ファイル vol.5

名前：ひとみさん 年齢：69歳

所属：長岡京市女性の会 鳴子おどり部 活動歴：4年目

：花の絵ファンタジック水彩画 活動歴：約半年

バンビオで様々な生涯学習活動に取り組んでおられる、ひとみさん。

活動のはじまりは、たまたま訪れたセンター主催イベントがきっかけでした。

### 1 きっかけはバンビオで

はじめてバンビオを訪れたのが約4年前。コーラスをしている友人が出演するライブ缶(※1)を観るためでした。その時たまたま鳴子おどり部さんの出演を観て、同年代の方々が一生懸命踊られていた姿に感動し、サークルの門を叩きました。

絵をはじめたのは、今年3月の展示ウィーク(※2)で実演を観たのがきっかけ。先生のスラスラとした筆運びからほんの10分ほどで作品が完成!そんな様子に魅了され、すぐ教室に入ることを決めました。

※1バンビオで音楽やダンスを練習する皆さんの合同発表会

※2バンビオで創作活動をする皆さんの合同展示会



### 3 挑戦はまだまだ続く!

「新しいこと、楽しいことは何かないかな?!」って、常にアンテナを張っています。レッスンでバンビオに来た時は、サークルやイベントのチラシをもとに情報収集。そうして知ったアプリカンドラムのサークルに入って、若い皆さんと一緒にライブ缶に出演したことも!残念ながら、都合により2年弱で辞めました。とっても良い経験になりました。

「面白そう!楽しそう!」って思うと、すぐ挑戦してみたくなります。

でも、こんな風になったのはここ最近。「年を重ねると、今簡単にできることもその内できなくなるのでは…」そんな思いが、「それなら今やってみよう!」って、踏み出す一歩に繋がるんです。

新しい世界にひとりで飛び込むことに抵抗はありません。「もし失敗したら…」なんて考えていたら前に進めませんから!それよりも、少しでも知りたいし、触れたいんです。

もちろん、続けていくとなるといろんな制約が出てきます。そんな中、タイミングよく自分に合うものと出会えたからこそ、「今がチャンスなんだ。それなら挑戦しよう!」って思えるんです。ご縁がある限り、これからもまだまだ新しいことに打ち込んでいきたいですね!

### 2 生活の刺激に!

鳴子おどりでは、振付を覚えるのにまだまだ時間が掛かりますし、どうにかついていくのに精一杯という状態(笑)「ここはこうやで!」なんていう、仲間からの叱咤激励とともに(笑)、楽しくやっています。

絵の方は、まだまだです(笑)でも先生がちょっと手を加えてくださるだけで、見違えるほどに!それが楽しくって!

楽しいと気持ちが元気になりますね。リフレッシュすると、「仕事も頑張ろう!よし!」って気合いが入ります(笑)

バンビオでの活動が、生活の良い刺激になっています。



<センタースタッフより> はじめて生涯学習活動に取り組まれる方のために、センターでは様々なバックアップを行っています。この広報紙「be→!」もそのひとつです。ひとみさんのように、生涯学習活動のきっかけの場としてセンターを活用してみませんか!

次号3面予告

はじめの一步 特別編レポートを掲載

次号の「はじめの一步」は、特別編として、9月7日開催の「バンビオ体験フェスタ健康・運動編」の様子をレポートします!お楽しみに♪



■読者の方が、初めての生涯学習活動へ「一步」踏み出しチャレンジする様子をレポートします。

# 「仲間と一緒に、元気に年を重ねていきたい！」



## ビフォー体験

元々、身体を動かすのは好きなんです。でも、年齢と共に身体の筋肉が硬くなってきているのを感じています。家でもできる体操を教えてもらえるのでは?と期待しています! 健康体操に参加するのは初めてなのですが…今回は、仲間と一緒に参加だから大丈夫かな??

## さあ、健康体操を体験してみましょう!



①まずは、姿勢の歪みのチェックから



②ストレッチで、身体を少しずつ緩めていきます



③最初より、身体が動きやすくなりました♪

## アフター体験

参加する前にイメージしていたより、結構ハードな動きでしたが、ストレスを忘れて楽しくやれました。手・足・首・腰など身体のそれぞれの部分をしっかり動かすことができたので、体操をする前に比べて身体がほぐれて、すごく楽になりました!  
今後も、時間の許す無理のない範囲で、このような体操を続けていけたらいいですね。健康を維持しながら、仲間と一緒にゆるやかに年を重ねていきたいと思いました。



## 次は、あなたが「一步」踏み出してみませんか?

※今回体験された健康体操サークルについてのお問い合わせは、長岡京市中央生涯学習センターまでご連絡ください。

## 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。

### 「皆さんにペルー・アンデスの魅力を伝えたい!」 ラス・マルビータス (Las Malvitas)

ペルー・アンデス地方の音楽のなかでも、古くからある民謡や、お祭りで奏でられる素朴な曲を愛し、演奏されています。様々な音楽祭への出演のほか、京都市営地下鉄の公認パフォーマーとして憩いのひとときを提供されています。

★今、アコーディオン・弦楽器が弾ける仲間を募集中です!



本番目前、バンビオで練習!息もぴったり♪

様々な場所で演奏しています♪



### ～サークルの方の想い～

「ペルーやアンデスの文化が大好きで、みんなにも知ってもらいたいという想いで演奏しています。活動を通じて現地の知り合いもできました。国を越えた繋がりが生まれることも魅力の一つです。」

# 主催事業インフォメーション



日時 (予定)	場所	タイトル	費用・その他
9月6日(金)~8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 <b>第7回バンビオ展示ウィーク(秋期)</b>	入場無料・入退場自由 どなたでもご覧いただけます ● <b>問合せ</b> センター 出展者・出展作品などの詳細はチラシ・HPをご覧ください
9月7日(土) 10:00~17:00	3F メインホール 特別展示室	センターで活動中の サークルの初心者向け体験会 <b>バンビオ体験フェスタ</b> <b>健康・運動編</b>	● <b>受付</b> 事前申込制 受付中 ● <b>定員</b> 参加種目により異なります(先着順) ● <b>対象</b> 参加種目により異なります ● <b>料金</b> 無料 ● <b>問合せ</b> センター 詳細はチラシ・HPをご覧ください
10月6日、20日 各日曜日 13:15~15:45	6F 創作室2	わくわく講座 <b>「陶芸入門教室」</b> ~創作品を講師が窯焼きして完成させる~ <b>(2回シリーズ)</b>	● <b>受付</b> 9/15(日)11:00~9/25(水)正午まで ● <b>定員</b> 12名(応募多数の場合は抽選) ● <b>問合せ</b> 団体交流室 詳細は長岡京市広報9/15号に掲載予定 詳細はチラシ・HPをご覧ください
10月17日(木) 13:30~15:00	3F メインホール	バンビオ健康のつどい <b>「めざせ!サクセスフルエイジング」</b> ~講話「健康づくりのための食生活」とタオル体操~	● <b>受付</b> 9/17(火)10:30より ● <b>対象</b> 60歳以上(シニア)の方 ● <b>料金</b> 無料 ● <b>定員</b> 70名(先着順) ● <b>問合せ</b> センター 詳細はチラシ・HPをご覧ください
10月19日(土) 15:30開場 16:00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 <b>ふらっとコンサートvol.7</b> 女声ゴスペル合唱 MOTHER GRACE ~うたを力に!大人も子どもも 一緒にゴスペル!~	● <b>受付</b> 9/9(月)10:30より ● <b>定員</b> 150名(先着順) ● <b>料金</b> 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 ● <b>問合せ</b> センター 詳細は長岡京市広報9/1号、チラシ・HPをご覧ください
11月16日(土) 13:15~15:45	6F 創作室2	わくわく講座 <b>「大人のグリーンツリー」</b>	● <b>受付</b> 11/1(金)11:00より ● <b>定員</b> 18名(先着順) ● <b>問合せ</b> 団体交流室 詳細は長岡京市広報11/1号に掲載予定 詳細はチラシ・HPをご覧ください
11月3日、17日 12月1日、15日 1月12日 14:00~15:30	6F 創作室1	長岡京カルチャーカレッジ <b>「源氏物語を読む」</b> ~紫の上を偲ぶ四季~	● <b>受付</b> 10/6(日)10:30より ● <b>定員</b> 55名(先着順) ● <b>問合せ</b> センター 詳細は長岡京市広報10/1号に掲載予定 チラシ・HPでもご案内予定
11月23日(土) 10:30~16:50	1F 児童室 2F 市民ギャラリー 3F メインホール 特別展示室	今年も開催!児童演劇のおまつり♪ <b>おとくに子どもえんげき祭2013</b>	詳細は長岡京市広報10/15号に掲載予定 チラシ・HPでもご案内予定 ● <b>問合せ</b> センター
12月2日、9日 各月曜日 13:15~14:45	6F 会議室3	わくわく講座 <b>「らくらく健康椅子体操」</b> <b>(2回シリーズ)</b>	● <b>受付</b> 11/15(金)11:00より ● <b>定員</b> 18名(先着順) ● <b>問合せ</b> 団体交流室 詳細は長岡京市広報11/15号に掲載予定 チラシ・HPでもご案内予定

●**問合せ** センター(中央生涯学習センター)【9月30日まで】Tel.050-7105-8500→【10月1日から】075-963-5500  
団体交流室(生涯学習団体交流室)【9月30日まで】Tel.050-7105-8518→【10月1日から】075-963-5518

\*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。右のQRコードを携帯電話(対象端末のみ)で読み取るか、下記アドレスにアクセスしてください。

<http://www.bambio-ogbc.jp/>

催事情報以外にも、広報誌「be-!」のバックナンバーや貸し施設・貸し出し備品情報、スタッフブログも掲載しています。ぜひ一度ご覧ください。



## 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:大阪ガスビジネススクエア株式会社

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

[9月30日まで]Tel 050-7105-8500 →【10月1日から】075-963-5500

[9月30日まで]Fax 050-7105-8504 →【10月1日から】075-963-5504

ホームページ <http://www.bambio-ogbc.jp/>

e-mail: [be@bambio-ogbc.jp](mailto: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長岡京駅西口すぐ ●阪急長岡天神駅より徒歩15分