



バンビオ ここから通信vol.4

2022年3月発行



バンビオの中央生涯学習センターで活動中のサークルや教室を応援するための情報誌です。

春は、何か新しいことにチャレンジしたくなる季節…
皆さんの気分ぴったりな団体がみつかりますように！

長岡京市中央生涯学習センター (指定管理者 大阪ガスビジネスクリエイト株式会社)

当センターは、JR長岡京駅前にあるバンビオ内の施設です。

地域の生涯活動の拠点として、各種サークル活動・発表会・講演会・研修など様々な用途に合わせて施設をお使いいただけます。
長岡京市内外在住の方、個人・団体・法人を問わず、どなたでも利用できます。

【施設紹介】

- ・会議等に使用できる施設(定員8～60名)
- ・ダンスや楽器演奏に使用できる施設(定員20～40名)
- ・発表会や講演会に適したホール(約400名収容可)
- ・展示や研修など多目的に使用できるギャラリー
- ・その他、調理室や和室など

【ご利用について】

- ・ご利用には事前に利用者登録手続きが必要です。
 - ・登録、施設予約等の各種手続きは1Fの受付窓口にて行います。
 - ・各施設の空き状況は、「京都市町村共同公共施設案内予約システム」からご覧いただけます。
- ※内容・目的によっては施設利用を承認できない場合もあります。





UDM LOOP

内容	ストリートダンスのキッズクラス
活動日	水曜日(月4回) 18:05-19:05/19:15-20:15
料金	月4回4000円 月8回7000円 単発1500円
問合せ	久保村結 yui@ultra-dm.com



ULTRA DANCE MARKET主催の長岡京キッズクラスです。ダンス団体としては、京都・大阪でレッスン展開しており、(コロナ禍で出来ていませんが)遠足やX'masパーティなどのイベントもあり！2年に1回ウルトラファミリー集結の発表会もあります。初心者大歓迎！見学・無料体験可【HP】 <https://www.ultra-dm.com/>



司モダンバレエ教室

内容	3歳～小学生のモダンバレエ教室
活動日	月曜日 17:00-18:00
料金	月謝7000円+入会金10000円(税別)
問合せ	増田晶子 090-5906-2878 kifune514@gmail.com



京都市河原町二条が本部の創業70年となるモダンバレエ教室です。姿勢改善に、子供さんの柔軟力UPにお気軽におこしください。楽しく踊りましょう。
 ■週1回のお稽古で続けられます！
 ■発表会参加(年に1回)は自由です。
 ■つま先立ちするトゥシューズは履きません。
 ■保護者会などの支援活動はありません。
 ■オンラインレッスンの対応あり。



学校の授業で困らない！キッズプログラミング 音楽脳トレーナー協会

内容	パソコンの基礎教室
活動日	月2回土曜日
料金	月謝3850円+入会金3000円 その他検定試験費用
問合せ	内田佳奈 080-3789-9568 kanauchida77@gmail.com



タイピング、ジュニアプログラミング検定試験を教室内で受験します。ドローンを使用したプログラミングなど、楽しみながら学べる教室です。



絵画教室アトリエをかく

内容	小学生対象の絵画造形教室
活動日	月2回 土曜日 13:00-14:30/日曜日 10:30-12:00
料金	月謝4000円+入会金要 半年ごとに教材費要
問合せ	eokaku@hira-m.com



4月からの生徒募集(春と秋2回募集)見学受付中(体験レッスンなし、定員になり次第募集はしめ切ります)物や人をよく観察して鉛筆で描くこと、色の勉強、工作を行っています。鉛筆の持ち方から教えます。色は3つの基本色からはじめます。とても熱心な小学生が創作しています。創ることが好きな人はぜひみにきてね。



Fab Music. 親子で英語ミュージック

内容	未就学児の英語のミュージッククラス
活動日	水・木曜日 16:00-17:00 土曜日 9:00-10:00
料金	3カ月(10回)18000円
問合せ	塩見徳子 090-3865-5295 fabmusic2014@gmail.com



日本で唯一、アメリカのThe Music Classの公認講師として2014年から長岡京を拠点にクラスを開講しています。定期的に子育て支援事業も行い、親子でほっこりできる時間を提供しています。



LINEお友達追加で子育て支援イベントの情報が受け取れます。体験クラスのお問い合わせもこちらからお気軽にどうぞ。



poco a poco おやこサークル

内容 ヨガ、リトミック、英語リズム体操

活動日 月1-2回
月曜日・火曜日(不定期開催)

料金 内容によって異なる

問合せ 木野村奈美子
namiko.klavier@gmail.com



「ママの笑顔は家族の笑顔」をモットーに、子どもだけでなく親子で楽しめる活動です。ママはリフレッシュでき、子供は音楽を通して身体を動かす事で、楽しみながらリズム感や運動能力を向上し、生きる力を育みます。親子でうちでも活用できる内容です。

【instagram】@piapia_2232
【ブログ】
<https://ameblo.jp/piapia0607/>



日本習字 麗秀美文字教室

内容 書道・ペン習字教室

活動日 金曜日(子供クラス) 17:10-19:10
日曜日(大人クラス) 13:10-15:10

料金 月謝：中学生以下4000円/高校生5000円/
大人6000円
入会金：中学生以下1000円/高校生以上2000円

問合せ 高島麗秀 090-3496-1522



当教室では、鉛筆(ペン)や筆の持ち方など基礎から練習します。子どもクラスでは、鉛筆学習にも力を入れています。特に、自分の名前を綺麗に書けるように指導しています。楽しく美しい文字を身につけてみませんか？見学・無料体験はお気軽にお問合せ下さい。



筆ペン同好会

内容 筆ペン・ボールペン字の練習

活動日 第1・3火曜日 10:00-12:00
第2・4水曜日 10:00-12:00/13:00-15:00

料金 月謝2200円(月2回)+教材費620円

問合せ 多田納紀子 06-6311-2232
noritake.t0308@gmail.com



筆ペンの持ち方、一点一画の書き方など基本練習から始め、お名前・ご住所のお手本も用意し添削させていただきます。「御祝」「御香典」などの実用的な字の練習もします。段・級の認定もありますので、ご興味ある方はお待ちしております。



アナウンススクールMNE

内容 話し方・朗読教室

活動日 日曜日 10:10-12:00
木曜日 19:10-21:00
第2・4土曜日 10:10-12:00

料金 基礎コース(全8回)12000円

問合せ 丸山観月 080-6220-0785
785-a.s.mne@ezweb.ne.jp



《話し方で人生が変わる》
「話すのが苦手、人前である、滑舌に自信がない、声量が少ない、聞き返されることが多い、絵本の読み聞かせ・朗読が上手になりたい、司会・プレゼン力をアップしたい、標準語アクセントを身に付けたい、ラジオに出てみたい等」の目的に応じて、現役アナウンサー丸山観月をはじめMNE講師が熱意を持って楽しく指導させていただきます。無料体験レッスン有(要事前予約)お申込みは、電話かEメールで。



bambioでハンゲル講座

内容 韓国語教室

活動日 第2・4水曜日
①入門クラス 9:00-10:00
②初中級クラス 10:10-11:10

料金 月謝①3600円 ②4400円

問合せ 柳珍雅(ユジナ) 090-9719-9083
yujinarun@gmail.com



韓国人の講師から正しい発音と文法を楽しく学びましょう。講師は元・現地観光通訳ガイドで、現在は京都や大阪で25クラス以上受け持ち、キッズから大人まで指導しています。独学で勉強した経験のある方や、もう1度やり直したい方が対象です。(全く初めての方は相談応)

📖 ハングル星ひとつの会

内容	韓国語詩の読み解き
活動日	火曜日 15:00-17:00 (※変動有り)
料金	1回1000円
問合せ	金明姫 090-9250-5896 mhkasasima@gmail.com



韓国の詩人・尹東柱の作品を読み解きながら、彼の詩世界に思いをさせています。無料体験できますので、ハングルを読める方(初級～中級レベル)はぜひいらしてください。
【講師:金明姫】長岡京・生涯学習団体交流室のわくわく韓国語講座をきっかけに、2008年からバンビオで韓国語教室の講師を勤める。入門から中級以上までのクラスを授業中。韓国料理や日韓交流イベントを企画してきた。

📖 グループ源氏長岡京

内容	源氏物語の朗読・読み解き
活動日	第2土曜日 10:00-12:00 (第1木曜日・第4火曜日も有)
料金	月謝1500円
問合せ	山本孝子 090-6063-1230 y2604takatako@i.softbank.jp



「源氏物語」は、人がこの世を生きるとはどういうことなのか、人を愛するとはどういうことなのか。愛する人を亡くすとは、亡き人を悼むとは。そして人が年老いるとはどういうことなのか。それら今も昔も変わらない人間の営みの全てが書かれた物語です。ご一緒に読んでみませんか。

🎨 RiRiart♡

内容	アルコールインクアート
活動日	常時予約制
料金	1回4000円～
問合せ	綾音 ririart.2020@gmail.com 【公式LINE】 @084nrndp 【instagram】 @pure.a_a.rt



アルコールインクと特殊なペーパーを使い風で描く最新アート。正解のないアートのため、どんな方も自身の感性を引き出し魅力溢れるアートが生まれます。色の力で脳と心と身体を豊かにリフレッシュ。お子様の教育にもとても良いです。描いたアートはお持ち帰りいただき飾ったり加工したりしていただけます。小さいお子様から大人の皆さままで楽しいと大好評！
ご自身の宝物(一点物)を作るお手伝いを是非させていただきます♪

🎨 アトリエWAKKA 『パステルアート』な時間

内容	パステルアート講座
活動日	月1回 水曜日14:00-17:00/金曜日10:00-13:00
料金	月謝1500円
問合せ	山根陽子(MARU) 090-9702-3880 yoh-ko.b.road-20-11st@ezweb.ne.jp



パステルという画材を削って、指でくるくると描いていく楽しいアートです。毎回レクチャーもしますので、絵が苦手という方も安心して描けます。アートもその日に仕上がりますので、持ち帰られてすぐに飾って眺めてを楽しめます。暮らしの中に優しい彩りを!!一緒に”描く”を楽しみましょう。

🔪 Wood Art ROPOKURU

内容	木彫
活動日	月曜日・水曜日(変動あり)
料金	1回1500円 体験500円(材料費)
問合せ	高安美男 075-957-2346 wood-art_ropokuru@ares.eonet.ne.jp



何か習いたいと思っているそのあなた！木彫りでオリジナルの作品を作ってみませんか？自分の部屋に飾るもよし！誰かにプレゼントするもよし！木と彫刻刀と絵具という身近な道具で色々なものに挑戦していきます。もちろん、興味のある方は誰でも大歓迎！ぜひぜひこの機会に『ものづくり』はじめてみませんか？



アートひろばtomo

内容	アートセラピー(臨床美術)教室
活動日	第4日曜日13:30-15:00
料金	月謝3000円+入会金4000円 体験1000円
問合せ	小西智子(臨床美術士) 090-8215-0127 arthiroba.tomo@gmail.com



臨床美術は、創作活動を通じて認知症の予防や働く人のストレス緩和に効果が期待されます。絵に苦手意識を持つ人も自然と楽しめます。手ぶらで参加でき、ゆっくりと自分と向き合い夢中になりながら一つの作品が出来ます。手元に残る作品は形に残る「自分史」にもなります。リフレッシュしながら一緒に楽しみましょう。



フラワーサークル花まめ

内容	フラワーアレンジメント
活動日	水曜日 13:00- /15:00-
料金	生花アレンジ3450円 プリザーブドフラワー4400円 テキスト代2500円/年
問合せ	草野麻美 090-2063-1219



お花を見たり触れたりすると、ホッとすると、癒される、という方はたくさんおられるでしょう。でも、自分で素敵に活けることができれば、もっと楽しく、満たされると思いませんか? 「生花のアレンジメント」「プリザーブドフラワー」の2つのコースからお選びください。月1回でも構いません。ご参加お待ちしております。



バードカービング クラブメジロ

内容	木彫
活動日	第1・3木曜日 9:00-12:00
料金	月謝(3カ月)5000円 施設使用料・材料費は別途要
問合せ	野部一夫 075-932-5790 mozume_kazuo87@yahoo.co.jp



主に野鳥を実物大で木から彫り出し、実物通りの色を塗って木の枝・流木等にセットして仕上げます。基本的には鉛筆が削れればOK!!です。基本から丁寧に教えますので、誰でもかわいい野鳥を作る事が出来ます。トライしませんか。また、木で彫れるものは何でも作る事が出来ます。(魚・果実etc)



ストレッチ編 淀川サークル

内容	ストレッチ編の普及活動
活動日	第1月曜日 10:00-15:00
料金	月謝3000円+入会金3000円 材料費・ストレッチ針代別途要
問合せ	西田由美子 080-5301-3246



伸縮性が自在です。編み方は糸をかけて抜いていくだけで目をひろう必要がありません。編針は初歩の人でも簡単に早く編めるよう考案された、専門のストレッチ編針二本によって編みます。不思議にも編地は針から抜けてもほぐけません。体験講習随時受付中。



Shapely Body by KOZUE METHOD

内容	フィットネス
活動日	日曜日 9:30-10:45
料金	1回1500円 8回9800円(チケット制) 体験レッスン1000円
問合せ	平内さくら 080-3809-3111 hirahirasakura@gmail.com



日曜の朝に体リセットの習慣を! 出産や加齢でゆるみやすい骨盤底筋を中心にピラティスの要素を取り入れた体幹トレーニングで全身のバランスを整えます。身体がほぐれる心地よさを実感ください。



マカエレウ・フラ・サークル Makaeleu Hula Circle

内容	フラダンス
活動日	火曜日(月2回) ①10:00-11:00 ②10:00-12:00 月曜日(月2-3回) ①18:00-19:00
料金	1回 ①800円 ②1500円
問合せ	平城幹子 090-5968-6322 mikiko0609hulagirl@gmail.com



年代や目的もさまざまなメンバーと一緒に楽しく踊っています。ステップの基本を丁寧に指導。それぞれのペースに合わせてレッスンを進めています。ハワイの癒しの音楽に身をゆだね、楽しみながら体を動かす爽快感を味わいませんか。クラスは1時間と2時間の2コース。お気軽にお問合せください。



YUMI HULA STUDIO

内容	ハワイアンフラ教室
活動日	第1・2・3木曜 14:00-16:00 第1・2・3土曜 10:00-12:00
料金	月謝6500円+入会金5000円
問合せ	中武由美子 080-5338-3904 mio.yumi@nifty.com tely1221.1957@ezweb.ne.jp



クムフラ「ケアリイ・サバロス」の教えを忠実に基本ステップをはじめカヒコ(古典フラ)、アウアナ(現代フラ)を中心にレッスンし、最近では楽器を使う演目にも挑戦しています。ステップ、ハンドモーションや表情で楽曲のストーリーを表現するハワイアンフラ。中学生以上で初心者、経験者を問いません。子どもクラスもありますのでお問い合わせ下さい。



整身体操

内容	ストレッチ体操
活動日	水曜日(月3回) 10:15-11:45
料金	月謝2500円+入会金1000円
問合せ	佐藤幸子 075-954-6272



音楽に合わせて身体のバランスを整え、美しい姿勢を保つ楽しい体操です。バレエの先生の指導で無理なく笑顔で楽しめます。呼吸法、準備体操、音楽に合わせたストレッチ体操、バランス運動、そしてバレエの軽いステップまで、血行が良くなり、気持ちもすっきり若返ります。若い方もシニアの方も大歓迎です。コロナ禍で運動不足になりがちですが、足の運動が骨に伝わり老化を防ぎます。無料体験できますので、お気軽にお問い合わせを!!



ふれあいサロンさつき会

内容	①健康体操 ②茶道体験教室
活動日	①水曜日 ②木曜日 どちらも13:00-15:00
料金	①月2000円(体験500円) ②1000円
問合せ	長谷川邦子 090-1905-0925



①京都大学医学部附属病院で実施されていた、有疾患低体力の人のための安全で効果的な筋力トレーニングプログラムをビデオ解説版を見ながら椅子に座って筋トレ体操をしています。
②茶道をすると何かいいことがあるの?美しい立ち振る舞いが身につく、美味しいお抹茶を頂くことができる、相手を敬う気持ちの大切さがわかる、日常とは違った空間で精神を落ち着かせることができる、コミュニケーションが磨ける等々



一般社団法人 認知症ゼロの会 ♪歌って!若返り教室

内容	音楽療法を取り入れた認知症予防
活動日	第1・3水曜日 13:30-15:00
料金	会費2500円+入会金1000円
問合せ	079-429-6161



この教室は「歌いながら」「笑いながら」「手指等も動かし」身体も、心も、脳も元気になっていただき、健康寿命をのばしていただくことを目的に開催しています。ひとりでも歌うことはありませんので、歌のお好きな方はもちろん、歌が苦手だという方もお気軽にご参加ください! 無料体験あります♪

月曜歌いましょう会

内容	月曜歌いましょう会
活動日	第1月曜日 14:00- (直近2022/3/7 開催)
料金	1回500円+楽譜代50円
問合せ	松山悦子 090-5460-9706



童謡・唱歌・懐かしの歌等を100名位で楽しく歌いましょう。ベテランの先生とバンビオ3階のメインホールでグランドピアノで沢山歌います。当番役員等はありません。初心者向け、音符の苦手な方も大丈夫です。来た時だけ500円の自由参加です。バリアフリーです。超高齢の方も車イスの方もお待ちしております。

オカリナそよ風

内容	オカリナ教室
活動日	月曜日(月1回) 10:00-12:00
料金	月1300円+入会金500円
問合せ	建口敦子 090-4497-6045



オカリナは息を吹けばどなたでも音が出せる楽器です。講師の丁寧な指導のもと、素朴で優しい音色に癒されながら、様々なジャンルの曲を和気あいあいと皆で楽しんでいます。オカリナに興味のある方！何か始めたい方！いつでも見学できますので、お気軽にお問合せください♪

オカリナサークル "カナリヤ"

内容	オカリナ演奏
活動日	月曜日(月2回) 13:00-15:00
料金	月謝3000円
問合せ	小森恵子 075-955-0870



オカリナのレッスンは最初に音階を練習します。次に先生の選んでくださる曲を細かく練習していき、パートに分かれて吹き、伴奏に合わせます。皆で奏でると、綺麗な音色になり、とても楽しいです。現在は乾杯やスカボロフェア、カントリーロード♪を練習中です。先生はとても丁寧に優しくご指導して下さいます。一度見学にお越しください。メンバー7名で楽しんでいます。

オカリナマーガレット

内容	オカリナの練習
活動日	月曜日(月2回) 15:00-17:00
料金	月謝3000円
問合せ	松居たか子 080-3130-3506



オカリナの透き通る音に惹かれて集まった練習とお喋りの大好きなメンバーばかりです。年2回のコンサートに向けて島崎愛子先生のわかりやすい指導の下、楽しく和気藹々とレッスンをしています。オカリナは男女・年齢、知識に関係なく誰でもすぐ始められます。「好きこそ物の上手なれ」です。興味の有る方は見学に来て下さい。一緒にオカリナの演奏を楽しみましょう。

Kalimba Sugar

内容	カリンバ講座
活動日	随時開催
料金	1回1500円~2000円 楽器購入希望者+2000円程度
問合せ	075-935-3680 muse.aiko@gmail.com



アフリカの伝統楽器であり、オルゴールの起源になったカリンバはハンドオルゴールともよばれています。やさしいカリンバの響きで癒しの音楽を奏でます。随時カリンバ練習会、体験講座を開催しています。



一般社団法人 全日本らくらくピアノ®協会

内容	中高年向けのピアノ教室
活動日	火曜日・木曜日クラス(各月2回) 10:15-11:45
料金	月謝3750円・体験無料
問合せ	福谷 みゆき(京都支部1級認定講師) 080-6157-7171 musica_dream_piano@yahoo.co.jp



ピアノが弾けたらいいなあ、でも楽譜が読めないから…と諦めていませんか？でも大丈夫！指番号や鍵盤シールでらくらく演奏できます。認知症予防にも最適！50～80代の方が受講されています。気軽・喜び・集いの音楽で人生イキイキ！



- ・お問合せは、各団体の問合せ先に直接ご連絡をお願いします。
- ・テキスト及び画像についての責任は各団体が負うものとします。
- ・活動内容は変更になる場合がありますので、必ず事前にご確認ください。

バンビオ1番館 6階 生涯学習団体交流室

相談員が
お待ちしております！

仲間がほしい、教室を開きたい、成果を発表したい、学んだことを社会に活かしたい、いろんな情報を知りたい…市民の生涯学習を応援し、サポートする拠点です。



【教えたい】

- ・生涯学習ボランティアへの登録
- ・サークルや教室の活動支援
- ・「わくわく!オンラインギャラリー」での作品発表



【学びたい】

- ・自治会など催しへの講師紹介
- ・サークル・教室の情報提供
- ・ボランティア講師を紹介する「わくわく講座」「わくわくオンライン講座」の開催

【お問合せ】

TEL：075-963-5518 FAX：075-963-5519
メール：syougaigakusyu@city.nagaokakyo.lg.jp
開室時間 9:00～17:00
休室日 祝日(土日除く)・夏期2日間・12月28日～1月4日

美術館やコンサートなどイベント
情報チラシを設置。



わくわく講座では、多彩な講師を
招いて企画しています。



コピー機・印刷機を有料でどなた
でもご利用いただけます。



【コピー機】

単色コピー 1枚10円
カラーコピー 1枚30円

【印刷機(輪転機)】

製版代 1版50円
印刷代(白黒のみ) 1枚1円

※受付時間 9:00～16:45まで

事前予約者優先

※デジタルデータの読み込み不可

ひとりでも利用できる！バンビオのサービス

【みんなの自習室】



個人での勉強やお仕事に使える
静かな自習室です。

毎月7-10日間程度開室

利用料金 3時間：300円
3時間～6時間：400円
6時間以上：500円

開室時間 9:30-20:00

定員 10名

【みんなの音楽練習室】



3階メインホールを、楽器の個人
練習用にお使いいただけます。

毎月5日間程度開室

利用料金 3時間：500円

開室時間 9:30-20:00

定員 8名

★開室日は毎月27日に中央生涯学習センターWEBサイト・館内配布
チラシにてお知らせします。事前に確認してからご来館ください。

★初回のご登録の際は、ご本人確認できるものをご持参ください。



長岡京市中央生涯学習センター

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(施設窓口受付9:00～21:30)

休館日：年末年始12月28日～1月4日・夏期2日間

TEL：075-963-5500 FAX：075-963-5504

WEB：http://www.bambio-ogbc.jp/

twitter更新中！

@be_bambio



〒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

●JR長岡京駅西口より直結 徒歩1分

●阪急長岡天神駅より徒歩15分

●駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。