

バンビオ

ここから通信 vol.5

2023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ご紹介しますための情報誌です。
気軽に新しい学びや体験ができて、今まで知らなかった自分や新しい自分に出会える、そんなきっかけをつくれる場所です。



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)

随時
メンバー
募集

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(定員400名)
- ・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、「京都府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。

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HP・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。



リボンチーム

内容 バトントワリング(体操/バレエ 基礎)
(3才~中高生)

活動日 土曜日・日曜日・他

料金 月 6000円+入会金 5000円
衣装代など別途要

体験参加 あり 1000円

問合せ 070-1835-0627



バトントワリングのチームです。体操やバレエの基礎も練習します。柔軟性を高め、きれいな姿勢を習得するなど、身体に良いことがたくさん☆音楽に合わせて楽しく練習しています。是非体感してみてください。イベント出演、参観発表等もあります。メンバー募集中!!



ジャズを歌おう会

内容 スタンダードジャズを楽しみ歌う会

活動日 第1・第3金曜日 14:00-16:00

料金 月 3000円+入会金 500円
バックバンド演奏必要な時の謝礼は別途要

体験参加 あり 無料 要問合せ

問合せ 上田 善隆 080-6150-0100
zenryuzen@gmail.com



楽しくジャズを歌いませんか。ジャズはクラシックやポップス等ともちがって譜面どおりには、あまり歌いません。かなり自由度が高く、それだけに難しく感じられますが、歌いこなせたらカッコいいですね。演奏上のルールをよく知って1曲ずつマスターしながら、歌っていきましょう。ふだんはパソコンとピアノで伴奏しますが、ときおりベースやドラムを入れて歌います。さあ、ジャズライフを楽しみましょう。



UDM LOOP

内容 キッズダンス教室(4才~中学生)

活動日 月4回 水曜日

① Basic 18:05-19:05

② Technical 19:15-20:15

料金 月 4000円 単発 1500円

体験参加 あり 初回のみ無料

問合せ 久保村 結 yui@ultra-dm.com



京都・大阪で活動しているダンス団体ウルトラダンスマーケットが主催するレッスンです。2年に1回の発表会や、LOOPは毎年ガラシャ祭りにも参加!遠足などのレクリエーション等もあります。お気軽に問合せ下さい。



bambio でハングル講座

内容 韓国語教室

活動日 第2・第4水曜日

①初級クラス 9:00-10:00

②中級クラス 10:10-11:10

料金 月謝 4400円 ①②とも

体験参加 あり ワンレッスン(2200円)

問合せ ユジナ yujinarun@gmail.com



①初級クラスは韓国語の基礎文法を学びます。簡単なフレーズの練習もあるので、独学で勉強している方やもう一度やり直したい方におすすめです。②中級クラスは読むことを重視した内容で進めます。ネイティブの発音を身につけたい方やクラスメートとの会話を通じてレベルアップしたい方におすすめです。(講師は韓国語教育専門指導者養成課程修了)



長岡京墨遊会

内容 水墨画教室

活動日 第2・第4火曜日 9:30-12:00

料金 月 3000円+入会金 2000円
材料費など別途要

体験参加 あり 無料

問合せ 小川 喜太郎 075-957-3740
okitarou@nifty.com



陳先生の指導により、第2・第4火曜日、バンビオ又は中央公民館にて中国水墨画の習得と技術の向上を図ります。長岡京市文化協会に所属し、毎年、長岡京市民文化まつりに参加しています。更に陳先生主催の酔墨会の展示会などに出品参加しています。ぜひ、一緒に学びましょう。



手ぬいの着物リフォーム

内容 着物を手ぬいで洋服にリフォーム

活動日 第2金曜日 ① 10:00-12:00 ② 13:00-15:00
1日通しでも可

料金 月 1500円 ①②とも
1日通し 3000円

体験参加 なし

問合せ 中野 史子 075-957-6862
f-andm3@yahoo.ne.jp



手持ちの着物を洋服にリフォームします。手ぬいなので、自分のペースでゆっくりとできます。お着物にあわせて作るものの相談に応じます。



フラワーアレンジメントサークル ベルフラワー長岡京

| | |
|------|--|
| 内容 | フラワーアレンジメント教室 |
| 活動日 | 月4回金曜日 15:00-19:30(2部制) |
| 料金 | 各コースにより異なる 1回 3100円～4500円 入会時に 資材・テキスト代別途要 |
| 体験参加 | あり 各コースにより異なる 1回 3100円～4500円 |
| 問合せ | 北浦 真由美 090-8981-8778 |



まだまだ続くコロナ生活の中、ホッと出来るお花との触れ合いの時間を楽しんで頂けたらと思います。生花のアレンジから、プリザーブドフラワー、モダンフラワー(現代風いけばな)等、コースにより様々なアレンジを楽しめます。お友達と、親子で、勿論お1人でも気兼ねなく参加して下さい。「どんな感じかなあ～」と見学に来て頂いてもOKです。何より、お花が癒しの場であって貰えたら、嬉しいです。



日本習字 麗秀美文字教室

| | |
|------|--|
| 内容 | かきかた・ペン字・書道教室(幼児～シニア) |
| 活動日 | 金曜日 17:10-19:10 |
| 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 |
| 体験参加 | あり 無料 |
| 問合せ | 高島 麗秀 090-3496-1522 reishu_bimoji3498(インスタグラム) |



幼児～シニアまで、笑顔あふれる明るく元気な教室です。鉛筆学習やペン字・毛筆、くらしに役立つ日常の手書きの楽しさを一緒に味わいましょう。初めての方や左利きで、お悩みの方も大歓迎です。コンクールや展示会、四季折々のイベントを開催しています。インスタグラムにて、日々のレッスン風景や作品をアップしています。見学・体験を随時受付中です。お気軽にお問い合わせください。



Via lactea

| | |
|------|-------------------------------|
| 内容 | 吹奏楽(18才以上) |
| 活動日 | 月3回日曜日 10:00-13:00 (変動あり) |
| 料金 | 月1000円+入団費2100円 (団Tシャツ代込み) |
| 体験参加 | なし |
| 問合せ | via.lactea0707@gmail.com |



私たちは、主にバンビオで活動している社会人の吹奏楽サークルです。年齢・職業問わず和気あいあいと活動しています♪基本的には演奏会に向けて、月3回ほど練習を行っています。メンバーの子供達も、演奏会ではキッズダンサーとして活躍してくれています!!メンバーの募集も行っており、見学・体験も随時受け付けております!ぜひお気軽にお問い合わせください(^^♪(※現在、TpとPercにつきましては募集をしておりません)



整美体操

| | |
|------|--------------------|
| 内容 | 身体の調子を整えるストレッチ体操 |
| 活動日 | 月3回水曜日 10:15-11:45 |
| 料金 | 月謝2500円+入会金1000円 |
| 体験参加 | あり 無料 |
| 問合せ | 佐藤 幸子 075-954-6272 |



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



Wood Art ROPOKURU

| | |
|------|---|
| 内容 | 木彫教室 |
| 活動日 | 月8回 月曜日・水曜日(変動あり) |
| 料金 | 1回1500円 材料費別途要 |
| 体験参加 | あり 材料費500円 |
| 問合せ | 高安 美男 075-957-2346 Woodart_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?



はじめての太極拳

| | |
|------|--|
| 内容 | 養生体操と太極拳の練習 |
| 活動日 | 月2回月曜日 10:30-11:45 月3回水曜日 10:30-11:45 |
| 料金 | 1回1000円 施設費(半年毎)別途要 |
| 体験参加 | あり 500円 |
| 問合せ | 梅田 090-3628-3633 ryutaichi707@gmail.com |



開設約2年の新しいサークルです。「心と体を健やかに!」をモットーに、初心者から経験者まで、楽しく練習しています。ゆったりとした音楽と呼吸に合わせ、伸びやかに大きく体を動かしてみよう。足腰を鍛え、バランス感覚も養い、転びにくい体づくりと一緒に目指してみませんか?



アトリエ WAKKA 『パステルアート』な時間

内容 パステルアート教室
活動日 月 1回 水曜日 14:00-17:00
月 1回 金曜日 10:00-13:00
料金 月謝 1500 円



体験参加 なし

問合せ 山根 陽子 (MARU)090-9702-3880
yoh-ko.b.road-2011st@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。



マカエレウ・フラ・サークル Makaeleu Hula Circle

内容 フラダンス
活動日 月 2回 火曜日 ① 10:05-11:00
② 10:05-11:50
月 2~3回 水曜日 ① 18:05-18:50



料金 1回 ① 800 円 ② 1500 円
体験参加 あり 500 円

問合せ 平城 幹子 090-5968-6322
mikiko0609hulagirl@gmail.com

癒しのハワイアン・ソングにのせて、楽しく、心地よく踊って心身のデトックスをしよう！初心者・経験者それぞれに合わせたレッスンをていねいに進めていくので、安心して参加して下さい。生涯趣味にぴったりのフラダンスを私達と楽しみましょう！



Kyoto Brilliant Symphony

内容 吹奏楽団 (18 才以上 高校生不可)
活動日 火曜日または水曜日
19:00-22:00



料金 1回 1000 円 (学生 500 円) +
入会金 1000 円

体験参加 あり 無料

問合せ 安村・広瀬
kyotobrilliantssymphony.info@gmail.com

私たちは 10 ~ 40 代の学生・社会人が参加する吹奏楽団です。京都市や長岡京市を中心に、地域のイベントや自主企画のコンサートで演奏しています。モットーは「音楽を自由に、楽しく！」。形にとらわれないスタイルとゆるく楽しい雰囲気が最大の特徴です。メンバーは全パート募集中！初心者さんも大歓迎です。どうぞお気軽にお問い合わせください！



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・第 3 火曜日 10:00-12:00
第 2・第 4 火曜日 10:00-12:00/
13:00-15:00



料金 月 2400 円 (月 2 回) +
教材 650 円

体験参加 なし

問合せ 多田納 紀子 06-6311-2232

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、おひとりずつのお名前、ご住所のお手本も用意して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、ご興味のある方はお待ちしております。



♪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・第 3 水曜日 13:30-15:00



料金 月 2500 円 + 入会金 1000 円
教材費 (初回のみ) 別途要

体験参加 あり 無料

問合せ 079-429-6161

この教室は「歌いながら」「笑いながら」「手指等も動かす」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♪



背骨コンディショニング

内容 背骨コンディショニングのグループ体操教室
活動日 木曜日 10:00-11:00



料金 月 3000 円 (1 回 1000 円)

体験参加 あり 無料

問合せ 080-6129-0934
suan.suzuichi07614@gmail.com

なかなか治らない、腰の痛み、足のしびれ、肩や首の張り、こり等は、背骨の歪みが原因で、神経が引っ張られる為、起こるといふ背骨コンディショニングの理論の元、背骨をゆるめ、矯正して、筋力をつけるという体操を行ない、症状を軽減していきます。セルフ体操で行なっていくので、痛みのない範囲で、ご自身のペースで、行なうことができます。是非 1 度体験 (無料) してみてください！



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 | 月2回火曜日・木曜日 10:15-11:45 |
| 料金 | 月謝 3750円 テキスト代等 別途要 |
| 体験参加 | あり 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才代～91才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！



藤田佳代舞踊研究所

| | |
|------|--|
| 内容 | モダンバレエ教室 (4才～小学生) |
| 活動日 | 木曜日 17:00-18:00 |
| 料金 | 月 6800円 + 入会金 5000円 |
| 体験参加 | あり 1000円 |
| 問合せ | 金沢 景子 090-4302-9766 odoriko71@gmail.com |



当教室のモダンバレエは、みたりきいたり感じたことを体を動かして表現する踊りです。バレエの基本、ストレッチ、ジャンプ、ターンをマスターします。子どもたちのバランス感覚、リズム感、イメージ力、創造力を引き出します。無料体験レッスン、見学はいつでもできます。お気軽にお問合わせください。詳しくはホームページをご覧ください。(藤田佳代舞踊研究所) 検索 <http://www.2s.biglobe.ne.jp/~fkmds/>



Karpfen カープフェン うつわ制作教室

| | |
|------|--|
| 内容 | 子供・大人 陶磁器上絵付け ポーセラーツ |
| 活動日 | 第3木曜日 16:15-17:30 |
| 料金 | 上絵付け 2000円 ポーセラーツ 1000円 材料費等 (500円～) 別途要 |
| 体験参加 | あり 1000円 (材料費込み) |
| 問合せ | 山川 綾子 090-5895-7470 ayako.san.117@gmail.com |



唯一無二のうつわを制作する、充実した時間、それを使用する楽しい時間をご提供させていただきます。子供上絵付けは、ヨーロッパの技法を、個々の年齢のスキルに合わせながら、のびのび描くことを前提にマスターしていきます。大人対象は体験レッスンをメインにしております。ポーセラーツは、シール感覚で気軽に楽しめます。プレゼントにも最適、単発でもOKです。うつわ制作は、リピート率100%。まずは体験レッスンにお越しくださいませ！



和裁教室

| | |
|------|---|
| 内容 | 和裁の基礎・着物の仕立て |
| 活動日 | 月2回木曜日 10:00-12:00 |
| 料金 | 月 4000円 + 入会金 3000円 |
| 体験参加 | なし |
| 問合せ | 長森 奈津子 090-9695-8971 nanagatsu-8-moriko@docomo.ne.jp |



たんすに眠っている反物を着物に仕立ててみませんか？運針から始め、単衣や浴衣、袴(あわせ)着物、コートなど丁寧に指導いたします。カリキュラムはございません。縫いたいものをお持ち込みいただき、個別にご指導いたします。ぜひ、一度ご見学にお越し下さい。



すこやかヨーガ

| | |
|------|--|
| 内容 | ヨーガ教室 |
| 活動日 | 月2回木曜日 10:00-11:30 |
| 料金 | 月 2500円 + 入会金 1000円 |
| 体験参加 | あり 無料 |
| 問合せ | 井上 信男 080-5637-2670 22cosmos.no.kaze23@au.com |



ヨーガをすると自律神経がととのい、さわやかな健康感が得られます。ヨーガは体操と呼吸と瞑想が一体となって、心身の健康を目的としています。



ボンズ浦ハーモニー

| | |
|------|---------------------|
| 内容 | 明るく元気に合唱を楽しむ会 |
| 活動日 | 月2回金曜日 13:00-15:00 |
| 料金 | 月謝 2000円 |
| 体験参加 | あり 無料 |
| 問合せ | 木村 禎志 090-8163-4141 |



歌は心の安らぎと元気を届けてくれます。“懐かしい歌”や“思い出の名曲”などを楽しく合唱しましょう。ご高齢の方や楽譜の苦手な方でも大歓迎です。練習は、先生のわかりやすい丁寧なご指導と美しいピアノ伴奏のもとで、和気あいあいと行われています。ゆっくりと焦らずに曲に取り組み、合唱が完成できた喜びはひとしおです。練習の成果は乙訓地域の「合唱フェア」などで披露されます。お気軽にお問い合わせください！



グループ源氏長岡京

内容 源氏物語の原文朗読・内容の読み解き

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

体験参加 あり 無料

問合せ 山本 孝子 090-6063-1230
y2604takatako@i.softbank.jp



「源氏物語」がなぜ千年の長きに渡って読まれ続けてきたのか？それは登場人物達が抱える愛する者へのいとしさ、執着や葛藤、悲しみ、苦しみ憤り、それらが心からなる叫びとして、読者に届くからだと思えます。現在は「若菜下」の巻を読んでいます。人生最大のピンチを光源氏はどう切り抜けるのでしょうか。2024年にはNHK大河ドラマ「光る君へ」が始まります。この機会にご一緒に読んでみませんか。



ジュニアドローンプログラミング マスター™ 認定講座

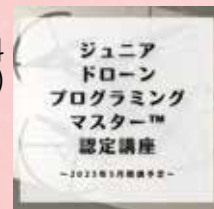
内容 ドローンプログラミング教室 (小中学生)

活動日 第3土曜日 13:30-14:45

料金 入会金 3300円 機材使用料
3300円(1年分を初回開催時に)
月謝 3850円

体験参加 あり 無料

問合せ 内田 080-4766-9079
jdp.drone.2023@gmail.com



子ども向けドローン資格認定講座ドローンとプログラミングと学び「ジュニアドローンプログラミングマスター」を目指します。(月1回・全12回)12回修了後、認定証発行(合格者)します。



アナウンススクール MNE

内容 話し方・朗読教室(小学生は音読)(小学4年生～シニア)

活動日 日曜日 10:10-12:00/13:10-15:00
木曜日 19:10-21:00

料金 基礎コース 12000円
(全8回・学割有)

体験参加 あり 無料(予約要)

問合せ 津村 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。



Shapely Body by KOZUE METHOD

内容 ピラティス系フィットネス(女性)

活動日 日曜日 9:30-10:45

料金 1回 1500円または
8回 9800円(チケット制)

体験参加 あり 1000円

問合せ 平内さくら 080-3809-3111
hirahirasakura@gmail.com



日曜の朝に体メンテナンスの新習慣を！出産や加齢でゆるみやすい骨盤まわりを中心に、ストレッチや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。筋肉を効果的につかって身体がほぐれる心地よさを実感していただけます。ぜひ一度、体験レッスンにご参加ください。



あみぐるミント

内容 あみぐるみ教室

活動日 月1回不定期(10:00-15:00)

料金 1回 1700円
毛糸、パーツ代別途要

体験参加 なし(見学可)

問合せ 塚本 正子 080-6103-8797



指人形などオリジナルのあみぐるみを作っています。



アートひろば tomo

内容 アートセラピー(臨床美術)教室(中高生～高齢者)

活動日 第4日曜日 13:30-15:00

料金 月謝 3000円+入会金 4000円

体験参加 あり 1000円

問合せ 小西 智子(臨床美術士) 090-8215-0127
arthiroba.tomo@gmail.com



触ったり、撫でたり、匂いを嗅いだり、味わったり、まずは感じることから始めるアートセラピーです。誰にでも出来て、気がつく、あら不思議！唯一無二の自分らしい驚きのアート作品が完成！表現する楽しさを通じて生きるパワーを感じて欲しい。そんな臨床美術は日本生まれで、認知症予防や感性を伸ばす子どもクラスやストレス社会に対応した大人クラス等、多様な展開で広がっています。ぜひ、この機会に体験してみてください。



アンサンブル・ヌフ

内容 弦楽アンサンブル

活動日 月2回土曜日または日曜日

料金 月3000円

体験参加 あり 無料

問合せ ensemble.neuf.boshu@gmail.com



社会人、主婦を主体とした弦楽合奏団です。現在メンバーは約15名、30代から60代までの幅広い年齢層のメンバーで音楽を楽しんでいます。少人数ということもあり、和気あいあいとした雰囲気、皆で意見を出し合いながら練習をしています。ご興味ある方は、ぜひ一度見学に来て下さい！詳しくはホームページをご覧ください。（「アンサンブル・ヌフ」で検索）



ラフター(笑い)ヨガ バンビオ

内容 健康体操

活動日 月1回土曜日 14:15-16:00

料金 月1000円

体験参加 あり 無料

問合せ 梅田 利香 090-1965-0951
laniloa_oahu@yahoo.co.jp



・ユーモアやジョーク、コメディを使わない笑いの健康体操。
・はく息をヨガの呼吸法で笑いへ導きます。
・呼吸としての笑いも心身には同じ効果があると科学的に立証されています。
・無宗教、無政党、無営利な団体です。
・笑いヨガで笑うとリフレッシュします。ストレスや怒りも生きる力へ変化し、許す気持ちや感謝の気持ちが現れ、まわりを明るくします。



オカリナサークル カナリヤ

内容 オカリナ演奏

活動日 月2回月曜日 13:00-15:00

料金 月謝3000円

体験参加 あり 無料

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。今は星に願いをやアメイジング・グレイス、アヴェ・マリア♪を練習中です。先生はとても優しく丁寧に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。



ふれあいサロン さつき会

内容 ①健康体操～足がすべて～②茶道体験教室

活動日 ①毎週水曜日 13:00-14:00(おむね60才以上)
②月1回土曜日 13:00-15:00

料金 ①月2000円②1回1000円

体験参加 あり①500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。



すいけい 翠恵書道教室

内容 書道教室(小学生～成人)

活動日 火曜日 14:00-20:30 大人90分・
子ども60分

料金 月謝：大人5000円 / 高校生
4000円 / 中学生以下3000円

体験参加 あり 無料

問合せ 090-9256-0253



美しい文字を書きたい、手軽にアートな体験がしたい、子どもにぜひ書道を学ばせたい、大好きな書道のスキルアップを目指したい、墨の香りに心の癒やしを求めたい。きっかけは人それぞれです。でも楽しくなければ続きません。翠恵書道教室は、大人も子どもも「どこよりも楽しく」お習字を学べる教室です。



ダンスサークル ティファニー

内容 社交ダンス

活動日 毎週月曜日 15:30-17:00

料金 月4100円

体験参加 あり 無料

問合せ 小林 久訓 090-9996-7896



ワルツやタンゴ、ラテン音楽に乗せて踊る社交ダンスは、年齢問わず、いつでも始められます。何時までも、若々しくありたい！！そんな方にこそお勧めします。興味のある方は、元気潑刺なメンバーとのレッスンに参加してみませんか？無料体験レッスンもやっています。



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 | 毎週 水曜日 ① 13:30- ② 15:00- |
| 料金 | 生花コース 3450 円 プリザーブドコース 4400 円 |
| 体験参加 | あり 生花コース 3450 円 プリザーブドコース 4400 円 |
| 問合せ | 草野 麻美 090-2063-1219 hanamame_flower@yahoo.co.jp |



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す。まずは気軽に始めてみませんか？「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。



ハングル星ひとつの会

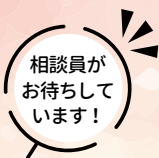
| | |
|------|--|
| 内容 | ハングル講座 & 韓国詩の読み解き |
| 活動日 | 詩：月1回 火曜日(変動あり) 講座：月3回 月曜日～土曜日 |
| 料金 | 1回 1000円～3回 3000円 |
| 体験参加 | あり 無料 |
| 問合せ | 金 明姫 090-9250-5896 mhkasasima@gmail.com |



ハングルの読み書き、文法・会話の授業から、韓国の詩人・尹東柱の作品の読み解きをしています。【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。バンビオにて月～土曜日に初級から中級以上までのクラスを授業中。これまで料理体験や日韓交流イベントを企画してきた。

■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。■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



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講師の登録
- ・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】

- ・生涯学習ボランティア講師の紹介
- ・サークル・教室の情報提供
- ・「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: syougaiakusyu@city.nagaokakyo.lg.jp
開室時間 9:00～17:00(土日とも)
休室日 祝日・夏期3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



わくわく講座を、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枚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



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3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 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。

