

通信



バンビオの長岡京市中央生涯学習センターで活動中のサークルや教室を紹介する情報誌です。何かを学びたい、知らないことにチャレンジしたい、そんな気持ちを持つあなたとの出会いを、みなさんが待ってます！



サークル・メンバー
教室の生徒さん

募集中

サークルや教室の詳細は、各団体の問合せ先に直接ご連絡をお願いします。



bambio

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1番館内の施設です。地域の生涯活動の拠点として、各種サークル・教室・発表会・講演会・会議・研修など様々な用途に合わせて施設をご利用いただけます。長岡京市内の方に限らず、個人・団体・法人を問わず、どなたでもご利用できます。

【施設紹介】

- 会議室・教室向き (定員8~60名/11室)
- 楽器・ダンス向き (定員20~40名/4室)
- 講演会・発表会向き (定員400名/メインホール)
- 展示・イベント向き (市民ギャラリー/特別展示室)
- その他 (和室/食工房など)

【ご利用について】

- ご利用には事前に利用者登録が必要です
 - 登録・施設予約などの各種手続きは1階の受付窓口で行います
 - 施設の空き状況は「京都府公共施設予約システム」で確認できます
- ※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





bambioでハングル講座

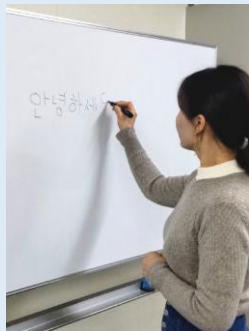
内容 韓国語教室 (大人)

活動日 第2・第4 水曜日
①初級クラス 9:00-10:20
②中級クラス 10:30-11:30

参加費 1回あたり ①②とも 2400円

体験参加 あり ①②とも 1回半額

問合せ ユ・ジナ
090-9719-9083



①は、「出来事を話す→文法を習う」の流れ。会話と文法を体系的に学びたい人におすすめです。②は、「自由会話→音読練習」の流れです。自然な発音を強化したい人や、話す機会が少ない人にぴったり。日本語が堪能なネイティブ講師が、必要なポイントを正確にサポート! “効果”と“楽しさ”を両立したハイブリッドな対面クラスです。



Karpfen カープフェン うつわ制作教室

内容 大人・子供 陶磁器上絵付け ポーセラーツ

活動日 第4 金曜日 13:15-14:30

参加費 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!



やさしいアートビューイング

内容 絵を見て、感じて、対話する入門クラス
(絵画鑑賞に興味のある大人)

活動日 第4水曜日
13:15-14:45
(小学生対象のクラスもあります)

参加費 1回 2500円

体験参加 あり 2500円 単発参加可能

問合せ 柳
yujinarun@gmail.com



一枚の絵をゆっくり見て、心で感じて、自由に言葉を交わすだけで充分! 難しい知識は要りません。小さな問いかけを聞いて、見え方の変化に気づいたら、その想いを共有しましょう。美術館めぐりと絵画にまつわる読書を続けてきた講師が、心理カウンセラーとして培った“聴く姿勢”を活かし、絵を通して、一人一人の気持ちが広がるひとときを支えます。



Fab Music. 親子で英語リトミック

内容 アメリカ発の英語&音楽の親子教室
未就学児(~6才)と保護者

活動日 水・木曜日 16:00-17:00
土曜日 9:00-10:00 10:00-11:00

参加費 1シーズン(3ヶ月10回)
20000円(教材費込み)

体験参加 あり 初回無料 2回目1500円

問合せ 塩見 徳子 090-3865-5295
fabmusic2014@gmail.com



世界1000都市以上で開講されるアメリカ発の親子の英語リトミック教室で、日本で受講できるのはFab Music.だけ! 英語と音楽の土台はもちろん、親子の触れ合いや楽器、体を動かす遊びを通じてコミュニケーション能力や自己肯定感などの「生きる力」を育みます。1シーズンで英語の歌はもちろん、英語絵本も一冊マスター! LINE登録で子育て支援情報を受け取れます。無料体験はお気軽にどうぞ!



話し方・朗読教室 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
木曜日 19:10-21:00

参加費 基礎コース 12000円
(全8回 学割・シニア割有)

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、人前であがる、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 (要予約)、お申込みは電話かEメールで。



あすけ たいそう 足助式 医療体操

内容 簡単な運動
(年齢・性別に関係なく どなたでも)

活動日 第4木曜日

参加費 月 1200円
+ 貸部屋代300円

体験参加 あり 500円

問合せ 畑田 愁次
090-1144-9676
0720enlight@gmail.com



退行性変化(老化現象)をゆるやかに、いつまでも元気ですごすため、運動不足・体力不足の方におすすめ! 足助体操は退行性変化を調整する医療体操で、昭和16年に治療家の足助次朗先生により創案されました。どなたでも寝ながら簡単にできて、足腰強化、腸の動きをよくします。

セルフリンパケア3級(初級) 資格認定講座

内容 リンパケアの座学と手技の講座

活動日 隔月(奇数月)

参加費 1回 17600円(認定料含む)
テキスト代 1980円
ジェル代 660円

体験参加 なし

問合せ 武田 美加
mika.t3417@gmail.com



健康と若返りのためにリンパの流れを良くするセルフリンパマッサージの実践講座です。4時間の講座で資格認定書が発行されます。お名刺や履歴書等にも書いて頂ける資格になっております。新しい自分を見つけませんか。

すこやかヨーガ

内容 ヨーガのアーサナ(体操)、呼吸法、瞑想(老若男女どなたでも)

活動日 第2・第4 木曜日

参加費 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



ココロとカラダをよみがえらせるヨーガを、あなたも一緒に。ヨーガを行うと、心が軽くなり、体調が良くなります。

人間関係をまあ〜るくする 心理学講座 ~交流分析 入門講座~

内容 心理学教室
(テーマに関心のある方なら どなたでも受講可能)

活動日 月2回 平日 10:00-12:30
(ご希望があれば日時調整可能)

参加費 2回シリーズ 4000円

体験参加 なし

問合せ ポジティブTA研究会
井原 由里子(交流分析士インストラクター)
patariro18@gmail.com



家庭や職場、学校などの現場でくり返し起こるこじれた人間関係に悩んでいませんか? 「コミュニケーションの心理学」ともいわれる「交流分析」は自分と相手を大切に、人間関係を改善していく心理学です。本講座では2つのジャンルを楽しくワークしながら学びます。

ABC Nuri 英語教室

内容 大人向け英語教室
(中学卒業程度の英語が理解出来る方)

活動日 年間40回
水曜日 19:15-20:45

参加費 1回 2000円
テキスト代 別途要

体験参加 あり 初回無料

問合せ 白崎 良子
nurieigo130@gmail.com
もしくはホームページの「お問い合わせ」より



茅ヶ崎方式英語会のニュース英語教材を使って、リスニングのための読み方と英文法を学びます。発音練習・ショートスピーチも行います。英検1級の講師が丁寧に指導します。

Yumi Hula Studio

内容 ハワイアンフラ

活動日 月3回 木曜日 14:00-16:00
土曜新クラス開設可能(3名~)

参加費 月 7000円
+入会金 5000円

体験参加 あり 1000円

問合せ 中武 由美子
080-5338-3904
tely1221.1957@ezweb.ne.jp



ケアリーオーナーニアパナ所属。クム ケアリー・サバロスに師事。笑顔で心身ともに元気に過ごす事を目標とします。カヒコ(古典フラ)、アウアナ(現代フラ)とともに、クムのスタイルで正しいフラをお伝えします。

ベビーマッサージ & 手形足形アート教室 テテ

内容 ①ベビーマッサージ(生後2ヶ月~1才ごろ)
②手形足形アート(0歳~) どちらも保護者同伴要

活動日 ①月3回 ②月1回

参加費 ①1回 2500円
②1500円~

体験参加 なし

問合せ 山口
050-3698-0055
tete_aroma1101@yahoo.co.jp



①赤ちゃんとの触れ合い&コミュニケーションを楽しむベビーマッサージ。赤ちゃんの成長を感じながら、楽しい時間をお過ごしください。ベビーマッサージ以外にも、おねんねアート、手形足形をとったり、レッスンアルバム作成も楽しんでます。②お子さんの「今」の手足の大きさを可愛く残す手形足形アート。ご家族の手形を残して、家族の「今」の記録としても残せます。ぜひ一度楽しんでみてください。

整美体操

内容 身体の調子を整えるストレッチ体操 (大人)

活動日 毎週 水曜日 10:15-11:45

参加費 月謝 2500円
+入会金 1000円

体験参加 あり 無料 持ち物
(バスタオル、上履き、水筒)

問合せ 佐藤 幸子 090-2100-5103
sachikosatou014@gmail.com



バレエの先生の指導で、楽しく音楽に合わせて、無理なく笑顔で楽しめるストレッチ体操です。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、美しい姿勢を保ちます。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。日常生活は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!

合気道 梅華道場

内容 合気道の動き方と技を楽しく稽古します (中学生以上)

活動日 ①入門クラス:合気道未経験者
毎週 水曜日 19:00-20:30
②一般クラス:合気道経験者(入会は2段まで 要面談)
毎週 土曜日 10:00-11:40

参加費 ①月 2000円
+入会金 2000円
②月 3500円
+入会金 3500円

体験参加 あり 無料 (動ける服装)

問合せ 石井
090-3363-4950
yu-4313-is@docomo.ne.jp



合気道は相手とぶつからず和合して技をかける平和の武道です。咄嗟の時に、素早くしなやかに対処して動ける身体の使い方を稽古します。女性の方も安心して稽古出来ます。

こうたり太極拳

内容 養生体操と太極拳

活動日 月3回 水曜日
①10:20-11:30 (二十四式太極拳)
②11:45-12:45 (太極気功)

参加費 ①②とも
1回 1300円

体験参加 あり 500円

問合せ 090-3628-3633
ryutaichi707@gmail.com



ゆったりとした音楽に合わせ、気持ちよく体を動かしてみませんか? 深い呼吸で全身の気血の流れをよくし、心身の滞りを解消していきます。若い方にも太極拳の楽しさを味わっていただきたいです。まずは体験! お待ちしています。

フラワーサークル 花まめ

内容 フラワーアレンジメント (5才~小学生向きコースも有)

活動日 毎週 水曜日 ①13:30- ②15:00-

参加費 生花コース 3450円
プリザーブドコース 4400円
(材料費含む)

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 075-762-0387
"京都府20267教室"とお伝え下さい
hanamame.flower@yahoo.co.jp



たくさんのお花に触れ、その色や形を見ていると、時の経つのも忘れて癒されます。まずは、気軽に始めてみましょう。「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下さい。月1回の出席でも構いません。ご参加お待ちしております。

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
午前の部 10:10-12:10
午後の部 12:40-14:40

参加費 月 4000円+入会金 4000円

体験参加 なし

問合せ 長森 奈津子
090-9695-8971
nanagatsu.8.moriko@gmail.com



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、袷(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。

フルール

内容 フラワーアレンジメント

活動日 月1回 土曜日 10:00-12:00

参加費 月 3000円~4000円
(材料費含む)

体験参加 あり 2500円
(事前申込要)

問合せ fly327123k003sksk@ezweb.ne.jp



何か習いたいと思っている方、お花のフラワーアレンジメントを始めてみませんか。リース、アレンジメント等、お部屋に飾れる作品を作っています。月1回のレッスンですが、毎回参加しなくても、ご都合のよい日だけ参加でも大丈夫です。生花の取り扱いもありますのでご相談ください。



川本バレエスタジオ

内 容 クラシックバレエ教室 (2才~大人まで)

活動日 火曜日 16:10-16:50(幼児) 16:50-17:50(児童)
土曜日 14:10-14:50(幼児) 14:50-15:50(児童)
大人のクラスもあります

参加費 月謝 幼児5000円~
児童・大人6000円~
+入会金5000円
詳しくは体験レッスンで説明



体験参加 あり 無料 (問合せ要)

問合せ 075-573-3592

笑顔溢れるバレエ教室。バレエが好き!! 踊るって楽しいね!! を1番大切にしています。2才のお子様より、バレエを楽しんで頂ける方、大歓迎。私達はバレエを通して生徒達の成長する姿を保護者の方と共に喜び合える教室を目指しております。文部省認定バレエ専門士取得。優秀指導者賞を多数受賞の経験豊富な指導者が責任を持って指導致します。



日本語おしゃべりサークル

内 容 外国人と日本人の国際交流 (小学生~大人)
・日本語を練習したい外国人
・外国人と交流したい日本人

活動日 不定期 年数回
土曜日または日曜日

参加費 1回 200円
(18才未満は無料)

体験参加 なし

問合せ nihongowakuwaku2025@gmail.com



日本語を練習したい外国人の方、外国人と交流したい日本人の方、いっしょに日本語で会話したり、トランプやボードゲームをして楽しい時間を過ごしましょう。日本語を指導できる方、募集しています。



アートひろば tomo

内 容 アートセラピー(臨床美術)教室
(中学生~高齢者)

活動日 第4 日曜日 13:30-15:00

参加費 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、気がつくと、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など、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。



アートスタジオ・キラ

内 容 イラスト教室 (小学生~大人)

活動日 月2回 日曜日
15:00-17:00

参加費 月謝:学生4000円
大人5000円
65才以上4000円



体験参加 あり 1回無料

問合せ 絢月 星晶 (あやづきほしきら)
hoshikira.ayazuki@gmail.com

心と感性を育てる絵の教室です。イラスト・マンガ・デッサン・デザイン・絵画... デジタルからアナログまで、自由に楽しく描きます。講師:現代美術家協会会員<絢月星晶> youtubeチャンネル「アトリエホシキラ」



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)

参加費 月1500円(変動あり)+入団費2100円(団Tシャツ代含)

体験参加 あり 無料
(楽器持参)



問合せ via.lactea0707@gmail.com

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♪ 演奏会に向けて、月3回ほど練習を行っています。メンバーの子供たちも、キッズダンサーとして活躍してくれています!! 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♪



麗秀美文字教室 - 日本習字 -

内 容 硬筆・ペン字・書道・書写 (4才~大人・親子)

活動日 金曜日 15:00-16:30(4才~大人) 17:00-19:00
(小学生~大人) 19:00-20:30(中学生~大人)

参加費 月謝:中学生以下4000円 高校生5000円 大人6000円
入会金:1000円~ 年会費・用具代等 別途要

体験参加 あり 1000円
(材料費込み)

問合せ 高島 麗秀
090-3496-1522
reishu_bimoji3498
(インスタグラム)



文字は、一生使う大切な力。正しい書き方だけでなく、気持ちや伝わる文字を目指し、一人ひとりの歩みに寄り添いながら丁寧にお伝えしています。お子さまから大人まで、初めての方も安心して文字と向き合える、穏やかな学びの時間を大切にしています。どうぞお気軽にお問い合わせください。



サイエンスゲーツ 長岡京駅 西口教室



内容 体験型 STEAM教育プログラム「サイエンスゲーツ」
(入会時の目安:5才~小学校低学年)

活動日 第1・3土曜日9:30-11:00(中級) 11:30-13:00(初級)
第2・4土曜日9:30-11:00(初級) 11:30-13:00(中級)

参加費 月2回 9900円+材料費2200円
入会金 無料(キャンペーン中)



体験参加 あり 無料 随時募集中

問合せ 伊津 080-3156-5407
sg.nagaokakyouekinishiguti.class@gmail.com

ヒューマンアカデミーサイエンスゲーツは夢・ワクワク感・驚き・感動を大切に、様々な科学分野を体験できるプログラムです。京都大学の北川進特別教授らが監修するカリキュラム、感動する→好きになる→自ら学ぶサイクルを通して、子どもたちの学ぶ喜びを育みます。協働学習を通じて、深い知識を創造・共有します。子どもたちの知的好奇心を刺激し、将来の夢と可能性を広げます。



MAHAYOGI MISSION ヨーガ・瞑想

内容 ヨーガのポーズと瞑想

活動日 第2・第4 水曜日
19:00-20:30

参加費 1回2200円
4回7700円

体験参加 あり 2200円

問合せ 075-203-8404
atman@mahayogi.org



ヨーガのポーズと瞑想を基本から学べます。ヨーガによって自己治癒力が上がり、自律神経は調えられ、身体は健康で快活になっていきます。また呼吸が深く安定したリズムへと変化し、心も落ち着いた平穏な状態へと導かれていきます。少人数でゆっくりとしたペースで行ないます。柔軟性はまったく関係ありません。未経験の方もぜひご参加ください。



月曜 歌いましょう会

内容 童謡・唱歌・歌謡曲を楽しく90分ぐらい歌う

活動日 月1回 月曜日 14:00-16:00
(2026年度の初回は4月6日開催)

参加費 1回 500円
初回 楽譜代 100円



体験参加 あり 500円

問合せ 松山 090-5460-9706
emm6612@docomo.ne.jp

100名以上の高齢者が先生のピアノで楽しく歌っています。認知症予防や外出するメリットもありますよ。自由参加です。来た時だけ500円です。直接3Fメインホールに来てください。



ハンゲル 星ひとつの会

内容 韓国語講座&韓国詩の読み解き(大人)

活動日 詩:月1回 月曜日 14:00-16:00(変動あり)
講座:月3回 月・水・金・土曜日(1回100分)

参加費 月1回 1500円 月3回 4000円~

体験参加 あり 無料

問合せ 金明姫(キム ミョンヒ)
090-9250-5896
mhkasasima@gmail.com



ハンゲルの読み書き、会話中心の活動で長く続く、温かな雰囲気のある会です。尹東柱の詩を原文で読み、言葉の響きを味わいます。初心者から上級者まで歓迎します。

【講師:金明姫】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年よりバンビオで初級から中級以上までの韓国語を教え、これまで韓国料理体験や旅行、日韓交流イベントなども行い、言葉と文化、人とのつながりを大切にしてきました。



バンビオ三線教室

内容 三線教室(大人)

活動日 初心者コース 第2・第4土曜日 9:30-10:30
初級コース 第1・第3土曜日 10:15-11:15

参加費 1回1500円



体験参加 あり 1回1000円
(事前申込要)
※三線の貸出あり

問合せ 北野 090-1189-9739
guru-kun34@au.com

はじめて、初心者、初級者の3コースがあり、自分に合ったクラスで練習できます。分からないまま時間が過ぎないように、繰り返しゆっくり進め、その都度質問して頂けるような内容になっています。沖縄好きの方はもちろん、何か楽器を始めてみたい方にもお勧めです。



ジャザサイズ JAZZERCISE 長岡京クラス

内容 ダンスフィットネス(16才以上)

活動日 月~日曜日 9:30-20:30(うち60分)
曜日により異なります 他の施設あり

参加費 月7700円+入会金5500円

体験参加 あり ジャザサイズ初めての方は
1回無料

問合せ 江川 一枝 090-3712-4756
j.kyotonagaokakyo@gmail.com



夢中になれる! 楽しい! それがジャザサイズ! 16才以上の幅広い年代の方に楽しんで頂けるプログラムです♪ インストラクターの真似をして動くだけ。全米のヒットチャートに合わせて、あっという間の60分、有酸素運動と筋力トレーニングで効率的に引き締められます。運動が初めての方も楽しいから続くので、なりたい自分になれるチャンスです。是非一度、この達成感を味わってみませんか?



たくほうかい

澤寶会 能楽

内容 能の謡と仕舞 (初心者の方も大歓迎)

活動日 月1回 月曜日 9:00-11:00

参加費 月 3000円
施設利用料 別途要

体験参加 あり 無料 (問合せ要)

問合せ 飯島 健二
kijijima2003@yahoo.co.jp



能の謡(うたい)と仕舞(しまい)を学びませんか。日本の伝統芸能に親しみ、魅力ある声と所作と一緒に作っていきましょう。初心者の方も学んでいただけます。講師:澤田宏司(宝生流能楽師、重要無形文化財総合指定保持者)

ABC 0歳からのリトミック教室 [poco a poco]

内容 音楽×運動のリトミック教室 (0~8才)

活動日 月3回 金曜日 ベビー 10:00-11:00 (50分)
2才~ 16:00-17:00
月2回 土曜日 11:00-12:00 (50分)

参加費 月謝 5000~6000円
(教材・材料費込み)
+入会金 3000円

体験参加 あり 1000円

問合せ namiko.klavier@gmail.com



音楽・英語・運動が一度に学べるレッスン。「楽しい!できた!」の積み重ねで、お客様の好き・得意を自然に引き出します。音楽と体を動かす経験を通じて「やってみたい・知りたい・伝えたい」3つの心を育て、学びの土台を作ります。入園・入学前の親子で楽しむ初めての習い事。親子の笑顔が増える時間を、体験レッスンで感じてみてください。



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 毎週 木曜日 9:30-10:30

参加費 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ため、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。ぜひ1度体験(無料)してみてください!



はっぴー体操

内容 シニア(おおむね65才以上)の方のイス体操教室

活動日 毎週 木曜日 11:00-11:50

参加費 月 2000円 入会金 1000円
休会費 500円

体験参加 あり 無料

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



シニアの方のイス体操教室です。音楽に合わせて、簡単なリズム体操をしたり、脳トレ・筋トレ等を行います。健康で長生きできるように!仲間と楽しく体、頭を動かして、体! 健やか、心! はっぴー



じきょうじゅつ

バンビオ 自彊術

内容 健康体操 (老若男女)

活動日 月3回 金曜日 午前 or 午後

参加費 1回 1000円

体験参加 あり 無料

問合せ 梶原 090-8650-2742

ラジオ体操より長い歴史がある健康体操。全身の関節と筋肉を動かす整体やマッサージを自分でするような体操です。



京都向日美術学院

内容 水彩画、アクリル画、デッサン、立体造形、美術高校受験 (小学1年生~高校3年生)

活動日 毎週 木曜日 16:15-20:15

参加費 月謝制
子どもクラス 6000円
受験クラス 12000円~

体験参加 あり 2回無料

問合せ 中西 玉蘊
tamaoart.777colors@ezweb.ne.jp



幼少期から豊かな感性を育み、表現する楽しさを仲間と共に学びます。子どもアートクラスでは、水彩画や立体造形に取り組み、年1回、作品展を開催しています。京都市立美術工芸高校の受験クラスも好評です。

すいけい
翠恵書道教室

内 容 書道教室 (小学生から大人まで)

活動日 月3回 火曜日 14:00-20:30

参加費 月謝:大人 5000円
高校生 4000円
中学生以下 3000円
テキスト代 別途要



体験参加 あり 無料

問合せ 090-9256-0253
rogumama@iris.eonet.ne.jp

子どもから大人まで、書の基本から学べます。
競書誌『水明』で段級取得はもちろん、師範資格にもチャレンジできます。また書初め・書道展などにも出品していただけます。「どこよりも楽しい」書道教室をめざしています！

テコンドー TKD

内 容 スポーツ テコンドー (5才~)

活動日 火曜日 17:00-19:00

参加費 月 7000円

体験参加 あり 無料

問合せ 090-6328-4079



テコンドーとは韓国で生まれた武道・格闘技で、主にキックを使って相手と戦う練習をして、心と体を鍛えていきます。また礼儀礼節を大事にし、大きな声であいさつができる、しっかり返事ができる、そんな子どもを育てていきます。スポーツに必要なバランス、柔軟性、瞬発力、反射神経なども鍛えられます。他のスポーツの土台作りにも役立ちます！ぜひ一度、見学や体験にお越しください。

■掲載内容は変更されている場合もあります。 ■サークルや教室の詳細は、各団体の問合せ先に直接ご連絡をお願いします。

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
- ・サークルや教室の情報提供
- ・「わくわく講座」「わくわくオンライン講座」の開催

【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 (土日も同じ)
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)

〒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
TEL:075-963-5500
FAX:075-963-5504
<http://www.bambio-ogbc.jp/>

公式X フォローお願いします！
@be_bambio



開館時間 8:30~22:00
(施設予約窓口 9:00~21:30)
休館日 夏期3日間・12月28日~1月4日



- JR長岡京駅 西口より徒歩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。

