

ここから通信

2024年3月発行

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、みなさんが待っています！

サークル・メンバー
教室の生徒さん



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



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

参加費 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～92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！

麗秀美文字教室 - 日本習字 -

内容 かきかた・ペン字・書道教室 (幼児～シニア)

活動日 金曜日 15:30-16:20(幼児) 17:10-19:10(小学生)
19:00-20:30(中学生～成人)

参加費 月謝:中学生以下4000円 高校生5000円 大人6000円
入会金: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。

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)

参加費 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

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？

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 入会費 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



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 9:40-10:40

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！

bambio でハンゲル講座

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 2200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)

こうたり太極拳

内容 養生体操と太極拳

活動日 月2回 月曜日 10:30-11:45
月3回 水曜日 10:30-11:45

参加費 1回 1000円
施設費等 別途要

体験参加 あり 500円

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



開設3年を迎えた太極拳サークルです。水曜クラスは24式太極拳を最初から、月曜クラスは春から扇にチャレンジ!! します。ゆったりとした音楽に合わせ、伸びやかに体を動かしてみましょ。初心者の方ももちろん、経験者、若い方も大歓迎です。ご参加お待ちしております。

Fab Music. 親子で英語ミュージック

内容 アメリカ発のミュージッククラス
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)
19000円

体験参加 あり 初回無料

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



アメリカで一番支持されている親子のための国際音楽教育で、日本では唯一の公式認定クラスです。歌やダンスはもちろん、乳幼児期にしかできない触れ合い遊びを通して親子一緒に楽しみながら英語も音楽も同時に学べるクラスです。LINEお友達追加で子育て支援情報を受け取れます。体験クラスのお問合せもこちらからどうぞ。

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

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し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。

Karpfen カープフェン うつわ制作教室

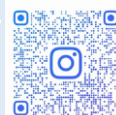
内容 大人・子供 陶磁器上絵付け ポーセラーツ

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!

合気道 梅華道場

内容 合気道の動き方と技を稽古します

活動日 ①入門コース:合気道未経験者
毎週 水曜日 18:40-19:40
②一般コース:合気道経験者(2段まで)
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 裕一
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。

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 ①13:30- ②15:30-

参加費 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



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。

花の絵ファンタジック 水彩画教室

内 容 絵画教室 (大人)

活動日 月1回 第2水曜日
月2回 第2水曜日と第4金曜日

参加費 月1回 2500円
月2回 4000円
絵具・筆・パレット等 別途要
(必要に応じて教室で購入)



体験参加 あり 1000円
エプロンとティッシュ持参

問合せ 中島 小夜子
080-4026-1230
N-FANTAJIC@i.softbank.jp

毎月、季節のお花を描きます。絵筆を初めて持つ方でも簡単に描くことができ、短時間で仕上がり飾ることができます。それが花の絵ファンタジック水彩画の魅力です。

らくさいかい 楽彩会

内 容 絵画教室 (絵の好きな人)

活動日 月1回 原則第3火曜日 13:00-15:00

参加費 月 3000円

体験参加 あり 無料

問合せ 南 慶子
080-6169-4917



初心者大歓迎！自由な発想でデッサンなどの基礎から油彩・水彩・パステルと、やりたいことを選びます。楽しく絵を描きましょう。講師は栗山葵先生です。

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 6000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。

すいけい 翠恵書道教室

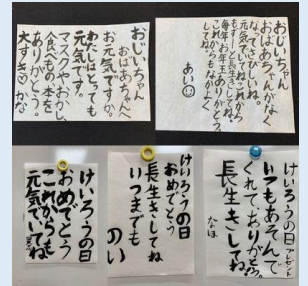
内 容 書道教室 (小学生から大人まで)

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！

ダンスカンパニー テュナミス

内 容 ダンス (インド舞踊/カタク/インドコンテンポラリー)

活動日 希望者との話し合いで決定

参加費 1回 2500円
+入会金 5000円

体験参加 あり 2500円

問合せ 宮田 幸子
dcdunamis@gmail.com



楽しくダンスステップを踏み、骨密度を上げ、健康に、素敵な衣裳や音楽で心を開放し、非日常ファンタジーで、セラピー効果も。インドコンテンポラリーと本格インド古典舞踊カタク。経験不問です。

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 水曜日 10:00-12:00
13:00-15:00

参加費 月 2400円 (月2回)
+教材 650円

体験参加 なし

問合せ 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

参加費 月 2500円
+教材費 1000円
(初回のみ)

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」「手指なども動かし」身体も、心も、脳も元気になっていただき、健康寿命をのびさせ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♪



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 (おおむね60才以上)
②月1回 土曜日 13:00-15:00

参加費 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



①京都大学医学部付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。



「男の居場所」の会

内容 互いに話し合う井戸端会議 (定年退職の男性)

活動日 木曜日 10:00-12:00

参加費 月 1000円

体験参加 見学あり

問合せ コレナガ ヒデアキ
090-5097-9395
arekore7711@yahoo.co.jp



井戸端会議で仲間づくり
→ ストレス解消
ボケ防止効果
楽飲会・ハイキング・冥途のみやげかい(旅行)



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。



足助式医療体操

内容 月1回の健康習慣です

活動日 月1回 第4木曜日 14:00-15:30

参加費 月 1200円

体験参加 あり 500円
簡単な運動です
体験をお勧めします

問合せ 畑田 愁次
090-1144-9676



性別・年齢関係なく、どなたでもOK! 腸から元気に、足腰を柔軟に! 年齢に関係なく、寝たらずるので、心臓に負担をかけず行えます。免疫力を向上し、自律神経のバランスを整える、昭和16年からある健康法です。



すこやかヨーガ

内容 ヨーガのアーサナ、呼吸法、瞑想 (老若男女不問)

活動日 月2回 第2・第4 木曜日 10:00-11:30

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
22cosmos.no.kaze23@au.com



ココロとカラダをよみがえらせるヨーガ。
ヨーガをすることで体調が良くなり、心が軽くなります。
あなたもぜひ体験なさってください。



楽しい韓国語の集いサークル

内容 金先生の韓国語の授業 (18才以上)

活動日 月3回 金曜日 17:00-19:00

参加費 月 4000円+貸室代1回320円を人数割
教科書「できる韓国語シリーズ」2500円 購入要

体験参加 あり 無料 (事前申込要)

問合せ 丹上 正安
(たんじょう まさやす)
090-8988-5876
kyototanjoo@yahoo.co.jp



バンビオ4階ミーティングルームに集まって、金先生の韓国語会話の授業を受けています。楽しく韓国語を学んで、韓国のYouTubeや映画、旅行などを楽しんでください。金先生が丁寧に親切に教えてくださいます。ご本人のレベルに合わせたクラスをご紹介します。体験受講歓迎。



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 ①10:05-11:00 ②10:05-11:50
月2~3回 水曜日 ①18:05-18:50

参加費 1回 ①800円
②1500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！



ボンス浦ハーモニー

内容 明るく元気に合唱を楽しむ会 (成人)

活動日 月2回 金曜日
13:00-15:00

参加費 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！



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

参加費 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



笑いヨガは理由なく笑う呼吸体操です。どんなときでも笑え、感情のコントロール、自分を愛する事ができます。免疫力が付き、体のバランスを整えると科学的に証明されています。「笑う門には福きたる」福をよびよせる笑いヨガをはじめませんか。



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
ご希望あれば相談可

参加費 月 6500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
mio.yumi@nifty.com



ケアリーオーナーラニヤパナ所属。クム ケアライ・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。



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

参加費 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。ぜひ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!!

ABC 親子でSmiley リトミック 【poco a poco】

内 容 6才までの耳育で「英語リトミック体操」(0才～)

活動日 月2回 水曜日 16:00-17:00
他、イベント 不定期 土曜日

参加費 月2回 4000円
(教材・材料費込み)
イベント 1800円～

体験参加 あり 1000円

問合せ 木野村 奈美子
namiko.klavier@gmail.com



0～6才の子どもの「聴く力」に特化したお教室です。親子のふれあいを通して「できる事から始める」「できた事を認める」子ども一人ひとりにあった活動を行い、子どもの「楽しい！」を最大限に引き出します。音楽と英語のリズムに合わせて、身体を動かし、英語って楽しい！身体を動かすって楽しい！「楽しい！できた！」で自信のある子どもたちを育てていきます。



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
木曜日 19:10-21:00

参加費 基礎コース 12000円
(全8回・学割有)

体験参加 あり 無料(事前予約要)

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頂きます。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。



しょうそん

日本習字 尚邨教室

内 容 正しい文字 美しい文字の習得(小学生～高校生、成人)

活動日 月3～4回 土曜日 9:00-11:00

参加費 日本習字入会金 1000～2000円
月謝 4000～7000円
教材費(年間) 6900～13200円
墨、用紙等 実費



体験参加 あり 無料(事前予約要)

問合せ 池田 富美子
090-8757-2435

- ・基礎から、懇切丁寧に個別指導します。
- ・日本習字の認定制度による、昇級・昇段することで上達の目標、励みになります。
- ・お習字教室に行こう！キャンペーン(2024年1月～9月)の期間に入会されますと、お習字セット(用具一式)を無料で差し上げます。



健康太極拳長岡京愛好会

内 容 気功八段錦と太極拳の練習

活動日 月4回 月曜日
10:00-11:30

参加費 月 3000円

体験参加 あり 無料

問合せ 道倉 智恵子
075-954-3388
zera.07.27.i@au.com



呼吸法(腹式呼吸)に従い、心と体のバランスをとり、健康な生活ができることを目標にしています。他人と競い合わない、健康、友好、平和を大事にしています。



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(初めてさん・ねんねさん・ハイハイさん)
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いきます。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。



YOGAティス

内 容 ヨガとピラティスで健康維持に！(18才以上)

活動日 月曜日 11:00-13:00
または 12:00-14:00

参加費 1回 1900円
ヨガマット要
(あればヨガブロップス)

体験参加 あり 1000円

問合せ 稲荷 美智子
090-3166-4792
himimayu-ina.0402@docomo.ne.jp



90分間のヨガとピラティスの組合せで、心も身体もスッキリ☆健康維持、ストレス解消、リフレッシュ、交流の場としてもご参加頂けます。皆さまのご参加をお待ちしております。

🎵 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 月2回 第1・第3 金曜日 (原則として)

参加費 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

ジャズを歌おう会
会員募集



楽しくみんなでジャズを歌いませんか。

体験参加 あり 無料 (問合せ要)

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

たのしくみんなでジャズを歌いませんか。当会はジャズ初心者者の集いです。ジャズは他のジャンルの音楽とくらべて、比較的自由度が高い音楽ですが、そんな中でも演奏にはルールがあります。基本的なルールを学びながら曲を歌えるようになりましょう。



山内式気功体操

①長岡SS(月)教室 / ②長岡京(水)教室

内 容 気功体操教室

活動日 月4回 10:00-11:30 ①月曜日 ②水曜日

参加費 ①年会費 4400円+1回 1100円
②入会金 3000円+月 4000円

体験参加 あり 1回無料

問合せ 事務局 075-957-5828
ykikot@skyblue.ocn.ne.jp



『山内式気功体操』は43年の実績があり、若い方から体力のない方まで、楽々と元気になれる全身ほぐしの若返り健康法です。1時間半の全てを講師が誘導しますので、安心して続けられます。山内式独自の呼吸法を使いながら、自分で全身をくまなくほぐし、精神面、肉体面の両方を強化！様々な慢性疾患を予防し自己治療することができるので、大変喜ばれています。バンビオや長岡スイミングでおこなっていますので、ぜひ体験してください。

🚁 JDP ドローンスクール

内 容 ジュニアドローンプログラミング マスター講座
(小学4年生~中学生)

活動日 第3 土曜日 13:30-14:45

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

ジュニアドローン
プログラミングマスター
認定講座



ジュニアドローンプログラミングマスター™を目指し
1年間(月1回・全12回)で学びます

体験参加 あり 1回無料

問合せ 内田
080-4766-9079
jdpdrone2@gmail.com

全12回 修了証発行。今、注目されているドローンについて学び、ドローン操縦、ドローンプログラミングの両方を、ドローン国家ライセンスを取得した指導者から学び、技術を習得します。1年間で資格が取れるので、目標を持ち、子どもの視野を広げ、未来へのスキルと自信につなげます。



ハンゲル 星ひとつの会

内 容 ハンゲル講座 & 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

参加費 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



ハンゲルの読み書き、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務める。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。



DANCE STUDIO MOMMY

内 容 ジャズダンス

活動日 年間42レッスン 月曜日
超入門クラス 17:05-17:55
一般 クラス 18:05-18:55
強化 クラス 19:00-19:50

参加費 月謝
1クラス目 8000円
2クラス目 6000円



体験参加 あり 1000円
(動きやすい服装)

問合せ okagesan2021@gmail.com

現在、年長さん~中学生が楽しくレッスンしています。ジャズダンスに興味がある方は、ぜひ見学・体験レッスンにきてください！お待ちしております。



ダンスサークル ティファニー

内 容 社交ダンス (スタンダード・ラテン)

活動日 毎週 月曜日
15:30-17:00

参加費 月 4100円

体験参加 あり 無料

問合せ 小林 久訓
090-9996-7896



ワルツやルンバなど音楽に合わせて踊る社交ダンスは、年齢を問わず、いくつからでも始めることができます。当サークルでは50才代~80才代までのメンバーがイキイキと活動しています。いつまでも若々しくいたい!! そんな方にこそお勧めです。元JCFスタンダードA級の講師が、ベーシックを中心に丁寧に指導いたします。興味のある方は、ぜひ一度、無料体験レッスンを受けてみては? 見学だけでもOKです。



京都向日美術学院

内容 水彩画、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。



玲光書道教室

内容 書道教室 ペン、筆ペン、漢字、かな (成人)

活動日 月1回 第4木曜日 14:00-16:00

参加費 月 3000円
入会金 (お手本申込時のみ有)

体験参加 あり 2000円

問合せ 本藤 玲光 (知夏)
075-953-0200
aromatable@gmail.com



和やかな雰囲気の基本を大切に個々のペースでお稽古していただいています。筆ペン、漢字、かな、くらしの書など、ご希望の内容を選べ好評です。初心者から師範を目指したい方まで心ととのえる筆文字時間、ぜひ一緒しましょう。



ダッシュ体幹トレーニングスクール

内容 子ども向け走り方・運動教室 (年長～小学生)

活動日 土曜日 ①13:15-14:15 ②14:20-15:20
日曜日 ①9:10-10:10 ②10:20-11:20
③11:30-12:30

参加費 入会金 6600円 (0円キャンペーンあり)
月 11000円
保険代 800円など 別途要

体験参加 あり 無料

問合せ 一原 075-606-2760
kansai.dash@gmail.com



子ども向け走り方教室です。足が速くなる練習、縄跳び、体幹トレーニングなどを行い、子どもたちの運動能力を引き上げます。「体力をつけたい!」「運動の苦手を克服したい!」「友達と運動の楽しさを実感したい!」運動が苦手なお子さまでも楽しみながら練習できます。ぜひ一度、無料体験にご参加ください。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 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、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。



水墨画に親しむ会

内容 絵手紙・色紙・短冊から山水まで (高校生以上)

活動日 第4 火曜日 13:00-16:00

参加費 材料費 200～300円

体験参加 あり 1回無料

問合せ 今西 進齊 Shinsai
090-5662-4556



水墨画の運筆基礎である四君子(蘭竹梅菊)から四季の花、山水風景などを創作します。同時に「生きた絵手紙」「色紙絵」などもあわせて丁寧に指導します。初心者の方も安心して始めていただけます。



こどもアトリエ

内容 子どもの絵画・工作 (4才～中学生)

活動日 水曜日 16:00-19:00
木曜日 17:00-19:00
金曜日 16:00-20:00

参加費 月2回 2500円/3500円
月4回 3500円/4500円

体験参加 あり 複数回 無料

問合せ 井上 史子
kotanyan1@gmail.com



幼児～中学生対象です。1ヶ月2回または4回(月毎に変更可)、各曜日、少人数制で個別に絵画・工作を制作していただいています。

🎵 フィオリーレ音楽館

内容 ①リトミック教室 (0才ベビークラス～5才)
②ピアノ教室 (4才～高校生)

活動日 年間40回カリキュラム (クラスにより変動あり)
曜日・時間は問合せください

参加費 入会金 5500円+
①月 5500円～
②月 7700円～
教材費 別途要 (初回時に購入)



体験参加 あり 1000円 (問合せ要)

問合せ 須广 香織 090-2011-9442
kaoribarkarola@icloud.com

子どものためのリトミックは、リトミック研究センターの指導のねらい「情操教育」「音感教育」「生活習慣」を、三位一体の一貫した指導システムとして、子どもたちが自然に身に付けられるよう開発された教育法です。人として大切な土台づくりをする乳幼児期。お子様の成長に寄りそうレッスンをしています。ピアノクラスもあります。

ABC ENGLISH CLUB

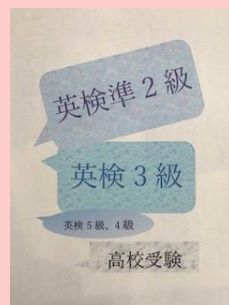
内容 英語、中学英語、英検対策など (小学5年生～中学3年生)

活動日 火曜日 夕方～

参加費 月 6000円～7500円
+入会金 2000円
テキスト代 別途要
施設費 月500円

体験参加 あり 無料 (問合せ要)

問合せ apriljn417@gmail.com



1～3名程度のセミプライベートです。(60分) 学校の英語やスピーキング練習、英検取得、高校受験などに向けて、英語ができるようにレッスンします。
[指導者]英検準1級取得、TOEIC800点代、イギリス留学経験あり、小中高校生を長年指導。

👤 UDM LOOP

内容 ダンスレッスン (5才～小中学生)

活動日 月4回 水曜日 18:50-19:50

参加費 月4回 4500円/単発 1500円

体験参加 あり 1回無料

問合せ 久保村 結
yui@ultra-dm.com



京都のJR西大路駅徒歩2分の所にスタジオを構えるULTRA DANCE MARKETの長岡京クラスです！
2024年度より、毎年発表会開催予定。
(これまでは2年に1回でした)
UDMファミリーになって、ダンスを楽しんでみませんか？

👤 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

参加費 1回 2000円 または
8回 12000円
(チケット制)

体験参加 あり 1500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。

📖 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火曜日もあり)

参加費 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います。現在は「横笛」～「夕霧」の巻を読んでいます。光源氏の嫡男、堅物の夕霧の不器用な恋が悲しくもおかしく描かれます。一緒に読んでみませんか。

👤 水野弘子バレエ学園

内容 クラシックバレエ教室 (3才～)

活動日 奇数週 日曜日 11:30- 偶数週 日曜日 10:40-
毎週 木曜日 17:30-

参加費 入会金 5500円 週1回 月謝 6050円～
キッズBallet 月2回 月謝 3050円～

体験参加 あり 1回無料

問合せ 0774-54-1973
info@mizuno-ballet.com



はじめての習い事にピッタリ！ 月2回のキッズBalletクラスは第2、第4日曜日に好評開講中♪ 幼児クラスと小学生クラスがあります。週1回・週2回のコースでは幼児クラス、小学生クラス、中学生以上クラスがあります。音楽に合わせて楽しくレッスンを重ねるうちにお子様の集中力、身体能力、表現力、芸術性が育まれます。幼児、小学生のバレエはじめてさん大歓迎です！ お気軽にお問い合わせください。



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)

参加費 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

生花アレンジ、プリザーブドフラワー、モダンフラワー(いけばな現代風)など、コースにより様々なアレンジを楽しんでいただけます。お友達同士、親子(子ども様用アレンジコースもあります)、もちろんお1人でも、気軽にご参加下さい!! お花は気持ちをとても穏やかにしてくれます。癒してくれます。ホッとすると、できる場所になれば良いなあ~と思います。



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

参加費 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HPをご覧ください。(アンサンブル・ヌフで検索)



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

参加費 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、バンビオまた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。さら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。



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1000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。メンバーの子どもたちも、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♪ (TpとPerclは募集をしておりません)



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

参加費 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!

ABC 時事英語サロン

内 容 英会話、英文情報チェック (国内外)

活動日 月曜日 19:00-20:30
木曜日 14:00-15:30

参加費 月曜日 500円
木曜日 600円

体験参加 あり 無料

問合せ 高嶋
090-5057-2523
wmfj@wm-japan.org



〔月曜日〕役に立つ現代英語を楽しく話しましょう。日本語もOK! NHKタイムトライアルを使います。
〔木曜日〕英会話はNHK英会話をテキストで。英字新聞で、日本や海外の出来事を楽し話合います。おもしろいこぼれ話もいっぱい!!



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

参加費 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-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。



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4回 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

問合せ 佐藤 幸子
090-2100-5103



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。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!

■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 (土日とも同)

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。