

生涯学習団体交流室通信

2025 年 7 月 発行 Vol.68



梅雨は本当に憂鬱になります。でも、せっかくなので雨でも楽しむ方法をお伝えします。一つ、あじさいやハナショウブの花を見に行く。二つ、夏の果物を食べる。三つ、夏の予定を立てる。最後に、バンビオのイベントに参加する。そしてバンビオに来られたら、ぜひ 6F 団体交流室まで遊びに来てくださいね。



わくわく講座レポート

～ わくわく講座 187「大地を感じる歩き方」 の報告です～



令和 7 年 6 月 8 日実施

30 代から 80 代まで 18 人の参加者が、宮本先生から足裏のすごさを教わりました。最初に、まず、少し歩いて、前屈、片足立ち。それから床に腰を下ろして、足の裏をげんこつで先生の言う通りにぐると、トントン叩いていきます。その後、もう一度立ち上がって同じ動作をしてみると、あら不思議、前屈はさっきよりも手が伸びるし、片足立ちもフラフラしません。その明らかな変化に、皆さんびっくりされていました。足裏の刺激が、筋膜を通じて脳にまで届くそうです。

続いて講座開始前にとった自分のフットプリントを見ながら、指が迷子になっていないか、ふた

つのアーチと濃さの関係などについて学びました。次に、おなかに手をあてて、重心の位置と向きを確認し、指をふんばって重心を前にかけるのと、かかとに力を入れて重心を後ろにかけるのとで、どれくらい前に進もうとする力が違うのか。先生の実演はわかりやすかったのですが、二人一組で、腰に回したタオルを持ったり、肩を支えたりして自分で違いを感じ取るのは難しかったです。後半は、重心移動を生かした歩き方の実践。音をたてず、静かにヒタヒタ歩くの

がよい、大腿はブレーキになってしまう、足の裏が後ろに見えるのは膝の曲げすぎ、など、よいと思っていたことが実は違うと聞いてこれまたびっくり。輪になって順番に歩きながら、意識しすぎて動きがぎくしゃくして思わず笑い声も。明るく和やかな雰囲気でも質問もたくさんでました。体を動かして、皆さんすっきりした表情でお帰りになりました。



今後のわくわく講座

ダンボールで飛行機を作ろう！

7月30日（水） 10時15分～12時30分

毎年の恒例となった夏休みダンボール工作。

今年は「飛行機」を作ります。夏休みの工作に！思い出に！

ご参加、お待ちしております。

（申込受付開始 7月2日 10時～）

内容等、詳しくは広報、HPでご確認ください。[わくわく講座 長岡京市](#)で検索

講師の方をご紹介します

団体交流室（生涯学習課）では、生涯学習ボランティア（人材登録制度）を設けています。個人で学びたい方はもちろん、自治会や老人会のイベントで講師をお探しのときも、ぜひご活用ください！

バンビオ6階、団体交流室に、人材登録閲覧カードをご用意しています。

第2回 漢字検定(バンビオ会場)を8月21日(木)に実施します。

締め切りまでに、定員に達することがあります。受検を希望される方は、なるべく早くお申し込みください。

申し込みは7月1日～15日まで。申込方法は、団体交流室にお問合せください。

[漢検 長岡京市](#) で検索していただけます。



「生涯学習団体交流室通信」のバックナンバーが
長岡京市のホームページからご覧いただけます



メニューから → [子育て・教育](#) → [生涯学習](#) → [生涯学習団体交流室](#) → [生涯学習団体交流室通信](#)

編集・発行元 長岡京市中央生涯学習センター 生涯学習団体交流室（生涯学習課）
〒617-0833 長岡京市神足2丁目3番1号 バンビオ1番館6階
TEL：075-963-5518 FAX：075-963-5519

開室時間（休室日を除く）：9:00～17:00 休室日：祝日・夏期3日間・12月28日～1月4日

かしこ暮らしっく
長岡京