

生涯学習団体交流室通信

2026年9月発行 Vol.73



残暑お見舞い申し上げます。まだまだ暑い日が続きますが、吹く風は秋の気配を感じさせてくれますね。団体交流室では、みなさまの「はじめの一步」を応援するため、さまざまな講座を企画しています。「いつか始めよう！」は、きっと今日のこと。

団体交流室で、相談員が、お待ちしております。



わくわく講座レポート

～ わくわく講座 195「予防医学」を学び、健康を維持する身体づくり
196「段ボールで作る動くショベルカー」

の報告です～

段ボールで作る
動く ショベルカー

令和8年7月18日実施



夏休みの講座として、恒例となったダンボール工作。今回は、第1回（平成29年）の講座で作った「ショベルカー」に挑戦しました。今年は、講師から「少し作業する工程も多くしてみようか」と提案いただき、切る作業も入れたので、いつもより時間がかかりましたが、その分、満足度も上がり、完成した時は、笑顔でいっぱいでした。ありがとうございました。

「予防医学」を学び
健康を維持する身体づくり

令和8年 9月3日 実施
講師 丸本 英子さん



鍼灸師とアロマセラピストの資格をお持ちの丸本先生に、東洋医学の考えをもとに、肺のはたらきが弱くなる9月に肺を強くする方法を教えてくださいました。初めは、おすすめの食材やツボ。そして、ハンドトリートメント。使用する植物性オイルや注意事項についての説明の後、いよいよ実践です。まず、先生が手技の実演をされるのを近くで見て学びました。

その後、二人一組になり、交代でハンドトリートメントを行います。先生は見回りながら、強さや速さなどを個別に丁寧に指導してくださいました。ハンドトリートメントをすると幸せホルモン、オキシトシンが出て、健康を維持するのに役立ち、それはされる方だけでなく、する方にもあてはまる、と

いうことでした。この講座で初めて会った人どうしのペアも、している間に笑顔になり、会話も弾んでいました。終わった後の感想は「とても気持ちがよかった。」「とても癒された。」「家族にしてあげたい。」「今夜はぐっすり眠れそう。」とみなさん充実した時間になったようでした。
ありがとうございました。



今後のわくわく講座



親子でかわいいお月見スイーツ作り

10月10日（土） 10時00分～12時30分

お月見にちなんで、「お月様」と「ウサギさん」の和菓子を作ります。

大人と子供がペアとなって、初めての「お料理体験」してみませんか？

革でスマホポシェットを作いましょう

12月3日（木） 10時15分～11時45分

自分で、スマホポシェットを作ってみませんか？とっても簡単にできます。

ぜひ、挑戦してみてくださいね！

（申込受付開始 11月4日～）

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

イベントのお知らせ

11月13、14日の2日間、ダンボールガチャを、開催します！

夏休み恒例の講座「ダンボールを使って動く車を作ろう」シリーズの講師を務める三品さんが、作品を提供くださり、開催します。

何が当たるかな？ ガチャガチャを回しに、遊びに、来てくださいね！



2月と3月の各1日限定「生涯学習体験デー」を開催します！

人材登録いただいている講師の方々に、はじめの一步になる内容で講座を開催してもらいます。

詳細は、広報、HP、チラシ等で、お知らせしますので、どうぞお楽しみに！



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