



平成23年度 秋 講座のお知らせ

スポーツの秋、食欲の秋、文化の秋...
大人から子どもまで楽しく
学べる充実のラインナップ！

就職支援講座あり！



箕面市教育委員会

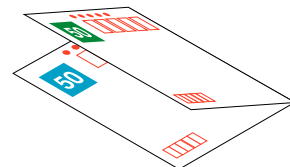
1. 申込方法

定員を超えた場合抽選（市内在住のかた優先）

- ・講座ごとに郵送または窓口でお申し込みください。
- ・連続講座（就職支援講座を除く）として、全回出席を原則とします。
- ・受講決定後にキャンセルする場合は、開催施設までご連絡ください。

郵送での申込

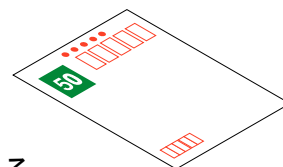
- ・講座ごとに往復はがきでお申し込みください。締切日必着です。



「往信」裏面	希望する講座名 住所 氏名(ふりがな) 年齢 電話番号 を記入 複数名での応募はできません。
「往信」表面	講座を開催する生涯学習センターもしくは公民館の宛先を記入 (宛先はパンフレットの中に記載しています。)
「返信」表面	申込者の住所と氏名を記入

窓口での申込

- ・下記施設に通常はがき（表面に申込者の住所と氏名を記入）を持参してお申し込みください。
- ・中央生涯学習センター、東生涯学習センター、西南公民館で開催する全ての講座の申込を受け付けます。受付時間は午前9時から午後5時までです。



中央生涯学習センター 東生涯学習センター 西南公民館	月曜日休館	グリーンホール(市民会館) 箕面文化・交流センター	水曜日休館 休館日なし
----------------------------------	-------	------------------------------	----------------

一時保育の申込（一時保育付き講座のみ）

- ・講座初日現在で1歳6ヶ月以上就学前の子どもが対象です（1歳6ヶ月未満は応相談）。なお、申込み多数の場合抽選になります。
- ・講座申込時（郵送の場合は「往信」裏面）に、「一時保育希望」と記入の上、お子様の名前 年齢 性別 生年月日を併せて記入してください。なお、おやつ代として講座1回につき1人100円が必要です。



有料講座の受講料について

- ・受講決定者には、受講決定の通知（はがき）にて納付方法を別途お知らせします。なお、一旦納められた受講料については、返金できませんのでご了承ください。

萱野中央人権文化センター、市商工観光課開催講座（15，16ページ記載）の申込方法は、それぞれ直接担当課にお問い合わせください。

2 . 開催講座一覧

開催場所	講座名	記載ページ
中央生涯学習センター	【大阪大学連携講座】減災のすすめ	P . 4
	笑って健康 笑いヨガ ～笑いの効果を実感しよう～	P . 5
	男の料理教室 ～若葉マークの鉄人 in 中央～	P . 6
東生涯学習センター	あそびランド東 みんなでつくって遊ぼう！	P . 7
	さぁ、輪になって、楽しく踊りましょう！	P . 8
	国際学級「健康ナビ・骨の話～でも体はゆるく、柔らかく～」	P . 8
	【大阪青山大学・大阪青山短期大学連携講座】 天下統一～信長と戦国の武将たち～	P . 9
	歌声講座	P . 9
	【大阪大学連携講座】 世界の“まち”を旅しよう！～人と文化に出会うひととき～	P . 10
西南公民館	生活改善～食を見直そう～	P . 11
	国際ニュースのウラを読む	P . 12
	【千里金蘭大学連携講座】古事記神話を読む(二)	P . 12
	民謡唄って、心元気に！	P . 13
就職支援講座	親の知らない現代就職事情	P . 14
	働く人を守る労働法の基礎知識 ～みんなで考えよう、働くときの身の守り方～	P . 14
	若年者自立の保護者向け連続講座	P . 15
	就職支援パソコン講座	P . 16
	キャリア形成講座	P . 16
	コミュニケーションスキルアップ講座	P . 16
	1日ハローワーク	P . 16

3. 中央生涯学習センターの講座

〒562-0001 箕面市箕面5-11-23

TEL: 072-721-4094

FAX: 072-721-0495

開館時間: 午前9時から午後10時まで

(受付は午後5時まで)

休館日: 月曜日

交通: 阪急電鉄「箕面」駅、阪急バス「箕面」
下車南東徒歩7分

阪急バスおよび箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「箕面警察前」下車徒歩2分

ご来館は徒歩・自転車もしくは公共交通機関でお越しください。

車でお越しの場合は、箕面市立第2駐車場(30分100円)をご利用
ください。



【大阪大学連携講座】

減災のすすめ

災害は忘れなくともやってきます。回避不可能な大災害に対しては、できるだけ被害や影響を少なくし、早期に日常生活を取り戻すことができるような備えこそ必要です。「減災」についてみんなで考えていきましょう。



定員 30人

一時保育 10人

オリエンテーション(事前打ち合わせ) 12月17日(土)

午後1時30分(予定)

申込締切 11月30日(水)

受講料 無料(全3回)

場所 中央生涯学習センター 講義室

協力 大阪大学21世紀懐徳堂

回	日時	タイトルと内容	講師
1	12月24日(土)	地震発生のメカニズム ～来る南海地震に備えて何を学ぶべきか?～	廣野 哲朗さん (大阪大学大学院 准教授)
2	1月21日(土)	午後1時30分 ～ 午後3時	宮本 裕司さん (大阪大学大学院 教授)
3	1月28日(土)		

笑って健康 笑いヨガ ~ 笑いの効果を実感しよう ~

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。

笑いが健康に良いことは知られています。笑いヨガを体験してみましょう。



定員 40人

申込締切 10月5日(水)

受講料 500円(全4回)

場所 中央生涯学習センター 音楽室大

持ち物 バスタオル、水分補給のための水 動きやすい服装でご参加ください。

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	10月19日(水)	笑って元気! ~ 笑いヨガが、どのように健康に良いのか体感していただきます~	高田 佳子さん 池川 成子さん ほか (日本笑いヨガ協会)
2	11月 2日(水)	笑いヨガでストレス解消 ~ 笑うだけで不思議なほどストレス解消ができることを実感してください~	
3	11月16日(水)	笑いヨガでスッキリ ~ 笑いを体操にした笑いヨガなら便通、ウエスト回り、気分も全てスッキリです~	
4	11月30日(水)	ポカポカ笑いヨガ ~ 血流が良くなり、体温が上がる笑いヨガで冬も冷え知らずに~	

【市民企画】

男の料理教室

～若葉マークの鉄人 in 中央～

男性ばかりで集まって、食の楽しみを追求する初心者向けの講座です。料理の基本、出しの取り方や簡単な魚の開き方などを学びながら、作って、食べて、仲間づくり。みんなで楽しく、そして美味しくいただきます。



対 象 料理初心者の男性
定 員 16名
申込締切 10月21日(金)
受講料 500円(全6回) 別途材料費 各回1,000円
場 所 中央生涯学習センター 料理実習室
持 ち 物 エプロン、ふきん

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	11月12日(土)	和食を楽しもう ～基本は出しの取り方～	深井 明子さん 〔 食生活 アドバイザー 〕 若葉マークの鉄人 研究会のみなさん
2	12月10日(土)	やさしい薬膳を身につけよう ～身近な材料で薬膳づくり～	
3	12月18日(日)	午前10時 ～ 午後2時 簡単薬膳とデザートを	
4	1月14日(土)	イタリアンでちょっとおしゃれに	
5	2月11日(土)	家庭で簡単にできるパンづくり ～発酵器なしでもできる～	
6	3月18日(日)	血液サラサラ楽しく作る 元気料理	

4 . 東生涯学習センターの講座

〒562-0023 箕面市粟生間谷西3-1-3

TEL: 072-729-1145

FAX: 072-729-9926

開館時間: 午前9時から午後10時まで

(受付は午後5時まで)

休館日: 月曜日

交通: 阪急バス「粟生団地」行きで、「粟生団地」

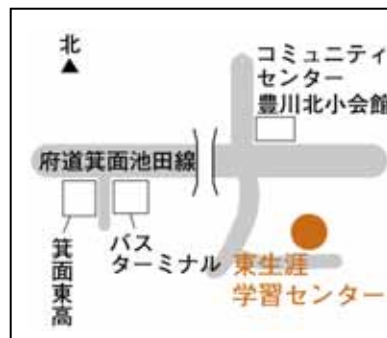
下車、東へ徒歩5分

オレンジゆずるバスの赤ルートと青ルート

が東生涯学習センター前に停車します。

* 駐車場はありますが、台数に限りがあるため、

できるだけ公共交通機関でのご来館をお願いいたします。



あそびランド東

みんなでつくって遊ぼう!

小学生・中学生・支援学級のお友達! みんなで一緒に料理やゲームをしながら、楽しいひとときを過ごしませんか?



対象 小学校・中学校・支援学校在学者
(小学校3年生以下・支援学級在学者は保護者同伴)

定員 20人

申込締切 10月8日(土)

受講料 材料費実費分 2,000円程度(全4回)

場所 東生涯学習センター 料理実習室ほか

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	10月15日(土)	みんなでいっしょにクッキング	井川 由紀さん ほか
2	11月12日(土) 午前10時 ~ 午後1時		
3	12月17日(土)		
4	1月28日(土)		

【市民企画】

さあ、輪になって、 楽しく踊りましょう！

輪になって、みんなで楽しく日本の伝統的な踊りを踊りましょう！



定員 20人
 申込締切 10月6日(木)
 受講料 500円(全4回)
 場所 東生涯学習センター 音楽室(大)

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	10月13日(木)	日本各地に古くから伝わる郷土舞踊をみんなで踊りましょう。	秋山 裕貴子さん (民舞 胡蝶)
2	10月27日(木) 午後1時30分 ~ 午後3時		
3	11月10日(木)		
4	11月24日(木)		

【市民企画】

国際学級 健康ナビ・骨の話

～でも体はゆるく、柔らかく～

日常生活で知らず知らずに発生する、体の歪みやクセを自覚し、身体バランスを整える体操法を体験します。



定員 30人
 申込締切 10月12日(水)
 受講料 500円(全3回)
 場所 東生涯学習センター 講座室、大会議室

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	10月26日(水)	骨・関節の話～ロコモを予防する *ロコモ;ロコモティブシンドローム:運動器症候群の略。「運動器の障害」により、要介護になるリスクの高い状態になること。	大槻 伸吾さん (大阪産業大学教授・整形外科医)
2	11月 1日(火)	体の動かし方実践編 セーフティーウォーキングと運動療法	土井 龍雄さん (医)貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所副所長)
3	11月15日(火)	体の動かし方実践編 真向法～健体を自分で創る 体操～真向法体操を体験	吉崎 幸孝さん (社)真向法協会理事)

【大阪青山大学・大阪青山短期大学連携講座】

天下統一

～ 信長と戦国の武将たち～

この講座では、2回の講演と大阪青山歴史文学博物館所蔵品展の見学を通して、信長をはじめ戦国武将の実像に迫ります。



定員 30人

申込締切 11月4日(金)

受講料 1,500円(全3回、博物館入館料込)

場所 東生涯学習センター 講座室、大阪青山歴史文学博物館(3回目)

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	11月18日(金)	手紙に見る戦国武将たちの素顔 ～大阪青山歴史文学博物館所蔵の資料から～	小倉 嘉夫さん (大阪青山短期大学 准教授)
2	11月25日(金)	午後1時30分 ～ 午後3時 戦国の祈りのかたち ～仏像と経典～	杉崎 貴英さん (大阪青山短期大学 非常勤講師)
3	12月 2日(金)	大阪青山歴史文学博物館「秋季 特別展『天下統一～信長と戦国 の武将たち』 解説と見学」	小倉 嘉夫さん (大阪青山短期大学 准教授)

歌声講座

あの頃のあの歌を一緒に楽しみませんか？



定員 30人

申込締切 10月19日(水)

受講料 500円(全6回)

場所 東生涯学習センター 大会議室

回	日 時	内 容	講 師
1	10月26日(水)	季節に合わせ、リクエストに応えながら、参加者の皆さんとともに歌声を響かせ、楽しく交流を深めましょう。	松清 貴子さん (日本演奏連盟会員)
2	11月30日(水)		
3	12月28日(水)		
4	1月25日(水)		
5	2月22日(水)		
6	3月28日(水)		

【大阪大学連携講座】

世界の“まち”を旅しよう！

～人と文化に出会うひととき～

世界の“まち”の日常風景の映像や、その地の食べ物や音楽に触れ、あたたかも皆さんが旅をしているかのような体験をしていただきます。まさに、五感で味わう異文化体験。旅のナビゲーターは、大阪大学外国語学部の愉快的な先生と学生たち、あなたもいっしょに世界の人や文化と出会う旅に出かけませんか？



受講された方には、大阪大学世界言語研究センターが開発した世界の言語を自学できるDVD教材のプレゼントもあります。

定員 20人

一時保育 5人

オリエンテーション（事前打ち合わせ）10月8日（土）

午後1時30分（予定）

申込締切 10月1日（土）

受講料 1,500円（全3回）

場所 東生涯学習センター 講座室

協力 大阪大学21世紀懐徳堂

回	日時	タイトルと内容	講師
1	10月15日（土）	スキャンディナヴィアの自然をめぐる旅	古谷 大輔さん （大阪大学世界言語研究センター准教授）と学生の皆さん
2	10月29日（土）	午後1時30分 ～ 午後3時30分 道でたどる南米の旅	松本 健二さん （大阪大学世界言語研究センター准教授）と学生の皆さん
3	11月19日（土）	インドの音楽と詩歌にふれる旅 （タブラ奏者の高巢 泰輔さんとともに）	北田 信さん （大阪大学世界言語研究センター講師）

5 . 西南公民館の講座

〒562-0045 箕面市瀬川3 - 2 - 5

TEL: 072 - 723 - 5222

FAX: 072 - 724 - 9695

開館時間: 午前9時から午後10時まで

(受付は午後5時まで)

休館日: 月曜日

交通: 阪急電鉄「桜井」駅下車南西徒歩10分

阪急バスおよび箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス 黄ルート)
「半町」下車北西徒歩5分

ご来館は徒歩・自転車もしくは公共交通機関でお越しください。



生活改善 ~ 食生活を見直そう ~

健康長寿をめざすあなた。献立には十分気を付けているつもりでも、自分ではどこを改善していいか悩んでいませんか。日常の献立をチェックして、簡単に自分でも取り入れることのできるような食材の選び方や工夫という食生活の知恵を学びます。



定員 20人

申込締切 9月28日(水)

受講料 500円(全3回)、別途材料費実費

場所 西南公民館 講座室、料理実習室

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	10月12日(水) 午後1時30分	食生活を見直してみよう ~ 健康長寿をめざすため には ~	村上 牧子さん (管理栄養士)
2	10月26日(水) 午後3時	食生活の基本 ~ 食生活診断・食材の性質 と組み合わせ ~	
3	11月2日(水) 午後1時30分 ~ 午後3時30分	体験してみよう ~ 調理実験 ~	

国際ニュースのウラを読む

21世紀を迎えて早11年、世界は依然として、民族・宗教・政治体制の違いによる国際紛争が絶えません。

この講座では日々の新聞、テレビではなかなか報道されない混迷する国際情勢の裏側を分かりやすく解き明かします。



定員 30人
申込締切 11月1日(火)
受講料 500円(全4回)
場所 西南公民館 講座室

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	11月15日(火)	北朝鮮情勢の行方	葛西 進司さん (元梅花短期大学 教授)
2	11月29日(火)	中国情勢の行方	
3	12月6日(火)	中東情勢の行方	
4	12月13日(火)	ロシア・西欧・米国情勢の行方	

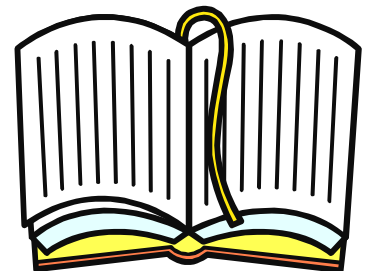
【千里金蘭大学連携講座】

古事記神話を読む(二)

日本神話、なかでも古事記神話は、私たち日本人の大切な文化遺産です。しかし、いままで読まれることは少なかったのではないのでしょうか。

今回は大国主命(おおくにぬしのみこと)が完成した大地を、天上(たかまのほら)の神が降臨して奪う物語を読みます。出雲系の神々が支配していた大地が、天照大神(あまてらすおおみかみ)の子孫の国に大転換する物語です。

初めて御参加される方も気軽に聴講できます。先祖の貴重なお話の語り部になるつもりでご参加下さい。



定員 30人
申込締切 平成24年1月6日(金)
受講料 1,500円(全3回)
場所 西南公民館 講座室

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	1月20日(金)	古事記神話を読む(二)	生形 貴重さん (千里金蘭大学 現代社会学部教授)
2	1月27日(金)		
3	2月3日(金)		

民謡唄って、心元気に！

民謡は、嬉しいときも悲しいときも、常に人々の生活とともにありました。故郷のすばらしさや人情の温かさなどを情緒豊かに表現し、長く愛され唄い継がれてきた民謡を、みなさんで大きな声を出して唄ってみませんか？



定員 15人
申込締切 9月30日(金)
受講料 500円(全5回)
場所 西南公民館 講座室、講堂

回	日 時	タイトルと内容	講 師
1	10月14日(金)	日本各地の民謡を、毎回数曲ずつ練習します。 歌詞に込められた人々の思いについて語り合ったり、和楽器に触れる経験をしたりして、みなさんで民謡を楽しみましょう。	民謡サークル どっこい のみなさん
2	10月28日(金)		
3	11月11日(金)		
4	11月25日(金)		
5	12月 3日(土)	最後はみなさんで発表会！	

6 . 就職困難な若年者や再就職を考えている人への支援講座

若年者をはじめとする就職困難者や、再就職に向けて準備している人に対して、市商工観光課、中央生涯学習センター、萱野中央人権文化センター（らいとぴあ21）では連携した支援事業を行っています。

【中央生涯学習センター開催就職支援講座】

親の知らない現代就職事情

就職を考えている子どもに対して、一番身近な存在である家族はどういった支援ができるでしょうか。最近の若者の就職事情や就職意識などをお話しながら、一緒に考えます。

定 員：30人

申込締切：10月21日(金)

受講料：無料

場 所：中央生涯学習センター 講義室

後 援：箕面市パーソナルサポートセンター



日 時	内 容	講 師
11月4日(金) 午後2時 ～ 午後4時	最近の就職事情を知り、家族としてどんなサポートができるか考えます。 〔 若年者地域連携事業 (厚生労働省受託事業) 〕	日並 昭夫さん (JOBカフェOSAKA) キャリアカウンセラー

【中央生涯学習センター開催就職支援講座】

働く人を守る労働法の基礎知識

～みんなで考えよう、働くときの身の守り方～

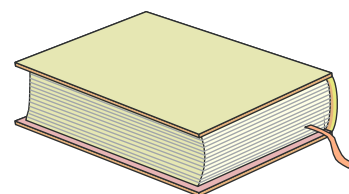
法律の守られない職場。いじめなど人間関係が難しい職場。働く環境が悪くなっていくなか、非正規雇用も含めて、そこでどう身を守るのかがますます重要になっています。講座では労働法を学びながら、その方法を参加者全員で考えていきます。

定 員：30人（一時保育有 10人）

申込締切：11月5日(土)

受講料：無料

場 所：中央生涯学習センター 講義室



日 時	内 容	講 師
11月19日(土) 午後1時30分 ～ 午後3時30分	労働法を学びながら、様々なトラブルの対処法について考えます。	肥下 彰男さん (大阪府立高校教員) 橋口 昌治さん (ユニオンぼちぼち) 執行委員長

【萱野中央人権文化センター開催】

若年者自立の保護者向け連続講座

(申込み・問い合わせ先)

萱野中央人権文化センター(らいとぴあ21)

〒562-0045 箕面市萱野1-19-4

TEL: 072-722-7400

FAX: 072-724-9698

開館時間: 午前9時から午後10時まで

休館日: 月曜日

交通: 阪急電車「箕面駅」または北大阪急行「千里中央駅」下車してから、阪急バスまたは箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)に乗り換えください。

阪急バス「萱野三平前」下車、北へ徒歩3分。/ 「萱野中央」下車、西へ徒歩10分。/ 「萱野小学校前」下車、西へ徒歩10分

箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)「萱野二丁目」下車北西2分



定員 9月21日 20名 / 10月21日以降 10名

申込締切 定員に達するまで

受講料 無料

場所 萱野中央人権文化センター(らいとぴあ21)



回	日 時	タイトル	内 容	講 師
1	9月21日(水) 午後6時 ~午後8時	ひきこもり(状態)の子を持つ保護者向けの講座 「ひきこもりとうまくつきあっていくために ~親にできることって?~」	子どもとうまく付き合っていくために、「これはNGだけど、これはOK」ということなどを交え、支援者の立場からお話していただきます。	高崎 大介さん (コネクションズおおさか所長)
2	10月21日(金) 午後7時 ~午後9時	「ひきこもりの子を持つ親の会 サロン」 サロンは月1回ペースで開催いたします。詳しくはお問い合わせください。	保護者の方が少しでも気持ちを軽くしてほしいという思いから「親の会 サロン」を開設することにしました!安心してご参加してください。	梁 陽日 (ヤンヤンイル)さん (立命館大学生存学研究センター・リサーチアシスタント)

【市商工観光課開催】
就職支援講座

(申込み・問い合わせ先)

箕面市商工観光課

〒562-0003 箕面市西小路4-6-1

TEL:072-724-6727

FAX:072-722-7655

対 象 就職、再就職を希望する市民

詳細は、もみじだより10月号でご案内いたします。

日 程	場 所	定 員	内 容
11月9日(水) ~ 11月16日(水)	萱野中央 人権文化 センター (らいとぴ あ21)	各20人	就職支援パソコン講座(全5回) ワード初級(午前9時30分~12時30分) エクセル初級(午後1時30分~4時30分) どちらか一方のみの受講となります。 テキスト代(2,100円)が必要です。 希望者のみ、初心者基礎講座があります。 11月8日(火)午前9時30分から午後4時30分
11月17日(木) 午前9時30分 ~午後4時30分	中央 生涯学習 センター	35人 (予定)	キャリア形成講座 履歴書の書き方から面接のノウハウまで就活 のすべて教えます。
11月18日(金) 午前9時30分 ~午後4時30分		35人 (予定)	コミュニケーションスキルアップ講座 コミュニケーションを上手にとることで、仕事の 能率はグッとアップ! グループワークなども交えコミュニケーション 力を高めます。



【市商工観光課開催】

1日ハローワーク

日 時	内 容	場 所
11月29日(火) 午後1時 ~ 午後4時	求人情報の提供 職業適性検査コーナー 雇用(就職)なんでも相談 コーナー 　　　　　　　　など	萱野中央人権文化センター (らいとぴあ21)