

楽しく学んで健康長寿! 箕面シニア塾



園メイプルホール ☎721・2123 FAX721・0495
スカイアリーナ ☎724・3440 FAX724・3360

箕面シニア塾は、60歳以上のみなさんが、ともに学び、体を動かし、語り合える、市オリジナルの講座です。テーマは「楽しく仲間づくり」「健康な暮らし」。今年度も座学や体験を中心とした文化・健康コースと、手ぶらで参加できるスポーツコースを開講します!新しいことを始める絶好の機会ですので、ぜひご参加ください。

①文化・健康コース ②スポーツコース

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 ①6月末～12月(各全6回)②8月～12月(各全4回)
費用 1クラス1,000円(別途実費負担あり) ※場所、定員はクラスにより異なります。

全30クラスを開講!
4/30(土)受付スタート

講師は、第一線で活躍する専門家や、スポーツ指導者、箕面を知り尽くした地域の達人まで、さまざま!詳しくは、同塾ホームページ(QRコード)をご覧ください。



文化・健康コース 15クラス

大注目の
新設クラス!

“興味”を“趣味”に変えよう!

「やってみようスポーツ健康吹矢」

「胸式呼吸」と「腹式呼吸」を合わせた呼吸方法が特徴で、集中力向上や健康促進にもつながります。初心者でもゲーム感覚で楽しめます。



スポーツコース 15クラス

大注目の
新設クラス!

“運動”して交友関係を広げよう!

「昭和歌謡曲で健康ダンス」

ダンス初心者大歓迎!歌えるかたは口ずさみながらどうぞ。座りながらできる腰掛けバージョンもあるので、体力に自信がないかたも安心です。



他にも、趣向を凝らしたクラスが盛りだくさん!申込方法など、詳しくは23ページをご覧ください。



箕面川床

ミノオカワユカ MINOH KAWAYUKA

4.25(土)~11.3(祝)

箕面公園の風物詩「箕面川床」が今年もオープンしました。目の前に広がる四季折々の自然を眺めながら旬の食材を使ったお料理に舌鼓。箕面ならではの贅沢なひとときをお過ごしください。



川床 磯よし ☎072・724・2477
前日の20:00までに要予約(木曜日定休)

春	4.25(土)~6.30(火)	12:00~17:00
夏	7.1(水)~8.30(日)	12:00~21:00
秋	8.31(月)~11.3(祝)	12:00~16:00

※夏期の17:00以降のみ、4名様以上から予約可。

おしながき

会席風幕の内セット	5,600円(税込)
はも鍋付幕の内セット	6,600円(税込) ほか(はも湯引きに変更可)

川床 音羽山荘 梅屋敷 ☎072・721・3005
前日の17:00までに要予約(火曜日定休)

春	4.25(土)~6.14(日)	11:30~15:00
夏	7.18(土)~9.13(日)	17:00~20:30
秋	9.19(土)~10.25(日)	11:30~15:00

※月・水・木曜日は15名様以上の予約のみ営業。

おしながき

春の川床会席	5,500円(税込)
夏の川床会席	6,600円(税込) ほか

※音羽山荘は、梅雨の時期に休業します(6月15日(月)~7月17日(金))。磯よしも、梅雨の時期に休業する場合がありますので、事前に店舗へお問い合わせください。



園ブランド戦略課 ☎724・6905 FAX722・7655 詳しくは箕面市観光協会ホームページ(QRコード)をご覧ください。