

スポーツコースの20クラスを新設!

岡中央生涯学習センター ☎721・4094 FAX 721・0495
保健スポーツ室 ☎727・9563 FAX 727・3539

「箕面シニア塾」に、ぜひご参加ください!

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。「楽しく仲間づくり」「健康な暮らし」をテーマに、毎年さまざまなプログラムを用意し、男女問わず多くのかたにご参加いただいています。

これまでの座学や体験を中心とした文化・健康コース(15クラス)に加え、今年はなんと、スポーツコース(20クラス)を新たに開講します!

各クラスで学んだり、スポーツで体を動かしたりすることが、新しい趣味や仲間を持つきっかけになり、定年退職後の時間を有意義に過ごしていただくことにつながります。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!



藍染め体験

文化・健康コース スポーツコース
全35クラスを開講!
参加受付中!

令和元年度「箕面シニア塾」

講師には、第一線で活躍する専門家や、現役のプロスポーツ選手、箕面を知り尽くした地域の達人まで、さまざまなかたをお招きしています!

文化・健康コース 15クラス

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 6月~12月(全8回) 場所 クラスにより異なります
定員 30~60人(クラスにより異なります) 費用 1クラス1,000円(別途実費負担あり)

今年も開講! 大好評の定番クラス!

おすすめクラス! 伝統芸能の扉をひらこう

歌舞伎や文楽、能など、各伝統芸能の専門家を講師に招き、その魅力を探ります。基礎知識や歴史から、鑑賞のポイント、ちょっとした豆知識まで、初心者にもうれしい内容です。国立文楽劇場の鑑賞ツアーもあります!

受講者の声

間近で文楽人形の操作を見たり、狂言のセリフや鼓の音を聞いたり、実演プログラムが豊富で、毎回楽しく学べました。受講仲間はもちろん、家族や友人にも伝統芸能の魅力を伝えて、一緒にどんどん観劇へ出かけようと考えています!



おすすめクラス! 見どころいっぱい箕面探検

「歴史」「自然」「名所・旧跡」など、さまざまな視点から箕面のまちを探検!昔ながらの古民家や新しいまちなみ、歴史文化を感じさせる街道など、まち歩きを楽しみながら箕面の魅力を見つけます。

受講者の声

長年、箕面に住んでいますが、あの織田信長が箕面大滝を訪れていたことを初めて知り、驚きました。他にも多くの魅力に出会うことができ、普段の風景が違って見えるようになりました。受講後も仲間と集まり、新しい発見を求めてまち歩きを楽しんでいます!



スポーツコース 20クラス

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 6月~12月(全5~8回) 場所 クラスにより異なります
定員 12~50人(クラスにより異なります) 費用 1クラス1,000円

全て新設! “熱く”“楽しく”汗を流して気分爽快! 手ぶらで参加OK!

卓球、テニス、バドミントンなどの定番人気スポーツから、ボウリングやゴルフ、ソフトエアロビクス、ノルディックウォークまで、なんと全20クラスを用意しています!どのクラスも用具レンタルがあるので手ぶらで参加OK。「気軽にスポーツを楽しみたい」「以前に取り組んでいたスポーツをもう一度始めたい」など、初心者から本格的にスポーツに取り組みたいかたまで、どなたでも大歓迎です!ぜひご参加ください。

おすすめクラス! ラリーが続いて楽しさ抜群! テニス

幅広い世代に親しまれるテニスは、初心者でも気軽に始められるスポーツです。「走る・跳ぶ・打つ」と、全身をバランスよく使うので、筋力アップや心肺機能の向上に効果的です。ラケットの芯でボールをとらえて、バシッと打ち返したときの爽快さは、テニスならではの!



おすすめクラス! ポールを持ってどこまでも ノルディックウォーク

ノルディックウォークとは、スキーのように2本のポールを持って行うウォーキングのこと。ポールを使って体を前に押し出すように歩くことで、全身の筋肉が使われ、エネルギー消費量が大幅にアップします。姿勢矯正や、膝痛・腰痛改善にも効果あり!簡単に始められるのも大きな魅力です。



他にも、趣向を凝らしたクラスが盛りだくさん! お申し込み方法など、詳しくは28ページをご覧ください。