

「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、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(10クラス)に加え、昨年新設して大好評だったスポーツコース(16クラス)を、今年も開講します!

各講座で学んだり、体験したりすることが、新しい趣味やお出かけ先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!



スポーツコース「ボウリング」クラス

文化・健康コース スポーツコース

全26クラスを開講!
参加受付中!

令和2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!

詳しくは、箕面シニア塾のホームページ(QRコードからアクセス)をご覧ください。

※箕面シニア塾では、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、定員の削減、利用施設の換気、マスクの着用(スポーツコースの運動時を除く)及び「大阪コロナ追跡システム」への登録のお願いなどの対策を行います。



文化・健康コース 10クラス

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 11月～2月(全6回) 場所 クラスにより異なります
定員 12～25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)

個性あふれる10クラス!“興味”を“趣味”に変えられる絶好のチャンス!

おすすめ
定番クラス!

入門太極拳で転倒予防

転倒予防に効果があるといわれる太極拳の基本を学べるコースです。重心の移動を意識して、ゆるやかに途切れることなく続ける独特の動きは、体幹のバランスを整え、呼吸器官や足腰を強化します。

受講者の声

最初は片足立ちもできませんでした。仲間と一緒にリラックスして取り組みました。集中して運動した後は、とても爽快で全身が軽くなり、自然と姿勢が良くなりました。受講後も、太極拳同好会に参加して、毎朝体を動かしています。



おすすめ
定番クラス!

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

箕面に長年住んでいますが、あの伊能忠敬が箕面大滝の測量をしていたことを初めて知り、驚きました。他にも多くの発見があり、箕面のまちをより身近に感じるようになりました。受講後も仲間と集まり、新しい魅力を探してまち歩きを楽しんでいます。



スポーツコース 16クラス

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 11月～2月(全4～7回) 場所 クラスにより異なります
定員 20～60人(クラスにより異なります) 費用 1クラス1,000円

“熱く”“楽しく”汗を流して気分爽快! 手ぶらで参加OK!

おすすめ
定番クラス!

フットワーク軽やか!卓球

自分の体力に合わせて楽しめる卓球は、初心者でも気軽に始められるスポーツです。ラリーのテンポが速いので、瞬発力や判断力が養われ、脳の活性化にもつながります!大人気クラスにつき、今回は定員を増やしています。

受講者の声

仕事が一段落したので、健康のために体を動かしたいと思い受講しました。全くの初心者で心配でしたが、同世代のかたが多く、楽しく汗を流せました。受講後も仲間と集まり、新しく購入したマイラケットでラリーを楽しんでいます。



大注目の
新設
クラス!

基礎から学べるインドアテニス

幅広い世代に親しまれるテニスを、天候を気にすることなく、屋内で思いっきり楽しめるよう新設したコースです。ラケットの握り方からサーブやショットの打ち方まで、分かりやすくレクチャー。「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。

