

楽しく学んで健康長寿!

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

# 「箕面シニア塾」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。

今年度も、座学や体験を中心とした文化・体験コース(15クラス)と、手ぶらで参加できるスポーツコース(15クラス)を開講します!

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「インドアテニス」クラス

文化・健康コース スポーツコース

全30クラスを開講!  
参加受付中!

## 令和3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(運動時などを除く)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 15クラス

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 7月~12月(全4回) 場所 クラスにより異なります 定員 16~22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15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!

### 初心者のための囲碁入門

囲碁の魅力は、盤上のどこにでも自由に打てるおもしろさ。基本的なルールを学び、実戦を通して、その魅力を体感します。楽しめば楽しむほど、思考力・判断力・記憶力などが身に付き、認知症予防にも効果があります。

受講者の声



全くの初心者でしたが、基本から豆知識まで丁寧に教えてくれるので、仲間と一緒に楽しく取り組みました。「白黒つける」など、囲碁由来の言葉が多いのには驚きました。知るほどに奥が深く、受講後も仲間と基会に入り、囲碁を楽しんでいます。

### NEW 折り紙ヒコーキ教室

切り貼りをせず、折る工程だけで作る「折り紙ヒコーキ」は、日本独自の文化です。さまざまなヒコーキの折り方を学び、実際に作品を飛ばして飛距離や滞空時間などを競います。指先を多く使うので、脳の活性化にも効果的です。

大注目の  
新設クラス!

### NEW はじめようリコーダー

小・中学校の授業でおなじみのリコーダーは、バロック時代の音楽史では主役級の楽器でした。講師には、リコーダー演奏の第一人者である大阪音楽大学名誉教授・北山隆さんを迎え、魅力や吹き方などを初歩から学びます。



## スポーツコース 15クラス

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 8月~12月(全4~6回) 場所 クラスにより異なります 定員 10~60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!

### ストライクをとって爽快! ボウリング

少しでも体を動かしたいというかたにはボウリングがおすすめ。動きは少しでも、全身の筋肉を使ってボールを投げるので、筋トレと有酸素運動の効果が一度に得られます。講師は現役のプロボウラーです!

受講者の声

かつて熱中したボウリングをもう一度始めようと思い参加しました。講座は、座学がバランス良く組み込まれていて、自己流だった以前に比べて平均スコアが格段にアップしました。新しくマイボールを購入して、現在もボウリングを楽しんでいます。



おすすめ  
定番クラス!

### いつでもどこでも楽しい グラウンドゴルフ

ゴルフをアレンジした軽スポーツで、専用のクラブを使ってボールを打ち、円形のポスト(ホールポスト)に入れるまでの打数を競います。ルールは簡単で、高度な技術も必要ないので、初心者でも気軽に楽しむことができます。

受講者の声

ゴルフは全くの未経験でしたが、難しいテクニックを覚える必要がないので、最初から楽しく体を動かすことができました。専用の道具があれば、いつでもどこでも簡単にできるので、地域の仲間とサークルを作ろうと計画しています。



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26ページをご覧ください。