楽しく学んで健康長寿!

間メイプルホール ☎721・2123 四721・0495 スカイアリーナ **☎**724・3440 **☎**724・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。「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。

今年度の第2期募集*では、座学や体験を中心とした文化・健康コース(15クラス) と、手ぶらで参加できるスポーツコース (6クラス) を開講します!

各講座で学んだり、スポーツをしたりすることが、新しい趣味や仲間を持つきっかけ になり、余暇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! ※第1期の募集は既に終了しています。



文化・健康コース スポーツコース

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 10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!

大注目の 所設クラス!

たいゆる体操初級

ゆる体操とは、ヨガや武術、呼吸法などのエッセンスを取 り入れたもので、「立って」「座って」「寝転んで」と、さまざまな 姿勢で体の緊張をゆるめながら運動します。筋肉のこわばり や姿勢のゆがみが解消され、疲労回復、健康増進などにつ ながります。



講義では、毎日少しでも体を動か して全身をほぐすことが大切だと教わ りました。どの体操も動きがゆっくり で、道具を使わずにできるので、日々 の生活に取り入れやすいと思います。 受講後はサークルにも入り、仲間と一 緒に楽しく体操を続けています。

NEW シニアのための栄養講座

健やかなシニアライフを応援する大学連携講座。大阪青山 大学健康栄養学科の現役講師が、健康的な食生活を送るた めの基礎知識や、心がけるべき食事のポイント、日常生活に取 り入れたい一工夫などについて分かりやすく紹介します。

NEW 基本をマスター けん玉

日本の伝統遊戯の一つ「けん玉」。最近で は、集中力やバランス力を養うことができる生 涯スポーツとして人気を集めています。手先や 腕だけでなく、体全体を使うので体幹が鍛え られるほか、集中して何度も挑戦することで脳 の活性化にも効果があります。



スポーツコース 6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~12月(全4~5回) 場所 クラスにより異なります 定員 15~30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)

``熱く'``楽しく"汗を流して気分爽快!手ぶらで参加OK!

ポールを持ってどこまでも おすすめ ノルディックウォーク

スキーのように2本のポールを持って行うのが大きな特 徴。ポールを使って体を前に押し出すように歩くので、全身の 筋肉が使われて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!

受講者の声全くの初心者で したが、基本の姿勢や動きのほ か、ポールを使う意味や効果など

も丁寧に教えてくれたので、最初

から楽しく体を動かすことができました。全身を使って自然の中を 歩くのはとても気持ちが良く、心身ともにリフレッシュできました。

プロによる直接指導! おすすめ

ゴルフクラブの握り方から、正しいスイング動作、スコア アップにつながる技術まで、それぞれのレベルや目標に合わ せてプロのゴルファーが指導してくれます。ゴルフクラブは無

料レンタルもあるので、初心者でも気 軽に参加できます。

受講者の声かつて熱中したゴルフを もう一度始めようと思い参加しました。長 いブランクがありましたが、プロによるアド バイスは的確で、自己流だった以前に比 べて確実に強い玉が打てるようになりまし



た。新しいクラブを購入して、現在もゴルフを楽しんでいます。