

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・健康コース(15クラス)と、楽しく汗を流せるスポーツコース(15クラス)を開講します!

各講座で学んだり、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!



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30クラスを開講!**  
**参加受付中!**

## 令和5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、メイプル文化財団ホームページ(QRコード)をご覧ください。

※昨年度は2期に分けて開催しましたが、今年度は1期開催とし、募集は今回限りとなります。



### 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(各全6回) 場所 クラスにより異なります 定員 20~62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

世界150カ国以上で親しまれている囲碁の魅力は、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、認知症予防にもつながります。

受講者の声



全くの初心者でしたが、基本から実践まで丁寧に教えてもらったので、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、受講後も仲間と暮会に入り、囲碁を楽しんでいます。

#### NEW 伝統芸能の扉を開こう

大人気クラスが復活!歌舞伎や文楽、狂言など、各伝統芸能の専門家を講師に招き、その魅力を探ります。基礎的な知識や歴史、鑑賞のポイント、豆知識まで、初心者にうれしい内容です。国立文楽劇場の鑑賞ツアーもあります!

大注目の  
新設クラス!



#### NEW 源氏物語を一気に知ろう ~全話を6回で語る~

日本の代表的な古典文学、源氏物語。学校で学んだり、実際に読んでいたことがあるかたも多いはず。講座では全54帖から成る全ての物語を解説。以前は分からなかった登場人物の感情の動きも、今なら読み解くことができるかもしれません。

### 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(各全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

楽しく汗を流して気分爽快!“運動”を通じて交友関係を広げよう!

おすすめ  
定番クラス!

#### ポールを持ってどこまでも ノルディックウォーク

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良く、心身ともにリフレッシュできました。



#### NEW ペタンク

誰でも気軽に始められるフランス発祥の球技です。2つのチームに分かれて金属製のボールを投げ合い、目標球(ビュット)に近づけることで得点を競います。相手のボールをはじくなどの戦術も必要となり、脳の活性化にも効果的です。回数を重ねるほどに正確なコントロールが身に付き、戦術の幅も広がってより大きな達成感が得られます。



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28ページをご覧ください。