

楽しく学んで健康長寿!

〒721-2123 FAX 721-0495
スカイアリーナ 〒724-3440 FAX 724-3360

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、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、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!



文化・健康コース「見どころいっぱい箕面探検」コース

文化・健康コース スポーツコース

令和6年度「箕面シニア塾」

全30クラスを開講!
参加受付中!

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、メイプル文化財団のホームページ(QRコード)をご覧ください。



文化・健康コース 15クラス

☑60歳以上の市内在住、在職、在学のかた ☑7月~12月(各全6回) ☑クラスにより異なります ☑定20~62人(クラスにより異なります) ¥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!

メチャ飛び!紙ヒコーキ教室



切り貼りをせず、1枚の紙から折る工程だけで作る「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。指先を使う細かい作業は、脳が活性化し、認知症予防にもつながります。

受講者の声

たかが紙ヒコーキ、されど紙ヒコーキ。少しの工夫で驚くほど飛んでいくようになり、その奥深さに驚きました。自分で作ったヒコーキがスーッと滑るように飛ぶと、やりがいを感じて楽しかったです。折って飛ばすという一連の運動もちょうど良かったです。

スポーツコース 15クラス

☑60歳以上の市内在住、在職、在学のかた ☑8月~12月(各全4~6回) ☑クラスにより異なります ☑定20~60人(クラスにより異なります) ¥1クラス1,000円(別途費用負担あり)

手ぶらで参加OK!“運動”を通じて交友関係を広げよう!

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



気軽に楽しめるスポーツでありながら、全身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。投げて、休んでを繰り返すので、メリハリのある運動ができます。みんなで楽しくストライクをめざし、スコアアップにつなげましょう。

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。プロボウラーの講師による説明は分かりやすく、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。

TOPICS① 文化・健康コースの新設クラスに注目!

合唱の遊びを分かち合おう! はじめての「大地讃頌」

合唱曲「大地讃頌」を題材に、実践的な発声法や歌唱法などを学びながら、合唱の楽しさを体験。第一線で活躍するソプラノ歌手とピアニストが講師を務めます。初心者向けのクラスですが、経験があるかたも大歓迎です。



端山梨奈さん
(ソプラノ歌手)

TOPICS② 直木賞作家を招いた関連イベントを開催!

今村翔吾特別講演 歴史・文学へのいざない~歴史探訪・学問のススメ~

直木賞作家で箕面本屋大使の今村翔吾さんが、歴史・文学の魅力を存分に語ります。詳しくは、メイプル文化財団ホームページ(上記QRコード)をご覧ください。
☑60歳以上の市内在住、在職、在学のかた ※3人まで
同行可 ☑7月30日(火)午後2時 ☑文化芸能劇場 ☑定900人(申込多数の場合は抽選) ¥無料 ☑申込フォーム(QRコード)、または各公共施設の窓口で。郵送も可



今村翔吾さん

