

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。

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「はじめようリコーダー」

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7年度「箕面シニア塾」

講師には、第一線で活躍する専門家や指導者、元プロスポーツ選手、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

対象 60歳以上の市内在住、在職、在学のかた 日程 6月下旬～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!

園芸入門

～植物を育て、植物に育てられる～

趣味として楽しめる園芸を基礎から学べるだけでなく、世界の植物など幅広い知識を得ることができます。手先を動かす園芸は、認知症予防にもつながります。「咲くやこの花館」(大阪市)での校外学習もあります。

受講者の声



園芸の基本はもちろん、世界のいろいろな地域や、そこに咲く花などについても話を聞くことができ、思いがけない発見がありました。「咲くやこの花館」での校外学習もあり、珍しい植物の解説を聞きながら楽しく過ごすことができました。

NEW 落語の楽しみかた入門

落語の基礎から意外な豆知識までレクチャー。プロの噺家を講師に招いて、上方落語の世界を案内します。メイプルホールで落語を鑑賞する回もあり!知識を得て聞く落語は、より格別なものになるはずです。



NEW みんなで詠んで楽しむ俳句

俳句は五・七・五の十七音で季節の移ろいや日々の情景を表現する短い詩です。基本を学んで自分の感じたことを表現し、みんなで楽しく共有しましょう。

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(別途実費負担あり)

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!

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。楽しくストライクをめざしましょう!



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。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。

NEW 健康ストレッチ&ヨガ

“ストレッチ”で凝りをほぐし、血流を促進して体の柔軟性を高め、“ヨガ”で自律神経を整えて、心身のバランスを健康に保ちます。ストレッチとヨガの相乗効果で、シニアのかたが感じる心身の不調を改善します。



他にも、趣向を凝らしたクラスが盛りたくさん!申込方法など、詳しくは20ページをご覧ください。