

箕面 シニア塾

選ぶ楽しみ
全26クラス

60歳からたしなむ大人の趣味を見つけよう

新型コロナウイルス感染症対策を講じながら開催いたします。詳しくは、パンフレット2ページ「新型コロナウイルス感染症への対応について」をご確認ください。

スポーツコース16クラス

ノルディックウォーク



基礎から学べる インドアテニス
最速スピードを体感！バドミントン
ラリーが続いて楽しさ抜群！テニス
めざせ日本記録 マスターズ陸上
腰まわりをシェイプアップ！ベリーダンス
チームプレーを楽しむ ソフトボール
姿勢改善！基礎代謝アップ！ピラティス
フットワーク軽やかな卓球
ポールを持ってどこまでも ノルディックウォーク
若返りのための体づくり ソフトエアロビクス
誰でも気軽に フラダンス
ストライクをとって爽快！ボウリング
かっ飛ばして爽快！ゴルフ
狙いを定めていざ勝負！ターゲットバードゴルフ
いつでもどこでも楽しい グラウンドゴルフ
知略を巡らす ペタンク

文化・健康コース10クラス

入門太極拳で転倒予防

運動と脳トレでアンチエイジング

はじめよう！ポッチャ

姿勢と呼吸を整える 椅子のヨガ

やさしいゆる体操初級

見どころいっぱい箕面探検

つながる広がるクラシック

初心者のための囲碁入門

みんなで川柳 五・七・五

園芸入門～植物を育て、植物に育てられる～



ポッチャ

箕面シニア塾とは

箕面シニア塾は、60歳以上の皆さんが、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、男女問わず多くのかたにご参加いただいています。

今年も、初心者から本格的にスポーツに取り組みたいかたに向けてスポーツコース(16クラス)と、体験を中心とした文化・健康コース(10クラス)を開催します。

各クラスで学んだり、スポーツで体を動かしたりすることが、新しい趣味や仲間を持つきっかけになり、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！



【募集要項】

対象

箕面市内在住、在職、在学の60歳以上のかたで、原則として全日程出席できるかた。

定員

クラスにより異なります。各クラスの案内ページをご覧ください。

※お一人様最大4クラスまで(スポーツコース：2クラスまで、文化・健康コース2クラスまで)受講できます。

受講料

1クラスにつき1,000円 ※別途実費負担が必要なクラスがあります。

受講料および実費負担金の支払い、キャンセルについて

- ・受講決定者には、受講料1,000円の納付書を受講決定通知に同封して送付します。期日までに指定金融機関でお支払いください。
- ・一旦お支払いされた受講料は返金いたしかねますのでご了承ください。
- ・実費負担金は、各クラスで納入期日を設定し徴収します。
- ・キャンセル手続きについては受講決定後にお知らせします。

募集期間

9月15日(火)～10月18日(日) ※郵送の場合は必着

受講決定

10月26日(月)までに結果通知を郵送で発送します。

※10月30日(金)までに結果通知が届かない場合は下記へご連絡ください。

メイプルホール(電話：072-721-2123)

修了証書の授与

・7割以上出席したかたには「修了証書」を授与します。

その他 受講の注意点

- ・各クラスのスケジュール・内容は、変更になる場合があります。
- ・講座を途中でキャンセルされる場合でも、受講料1,000円はお支払いいただきます。
- ・講師の急病、気象警報によりやむを得ず休講とする場合があります。講座中止または振り替えは随時お知らせします。
- ・受講決定されたかた以外の代理受講はできません。
- ・受講に際して要約筆記又は手話通訳が必要な場合は、下記へご相談ください。
メイプルホール(電話：072-721-2123)
- ・講座では、記録のため、写真撮影をおこないます。その写真をパンフレットやホームページ等での広報用として使用する場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・講座の録音、写真撮影、ビデオ撮影はご遠慮くださいますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症への対応について

- ・新型コロナウイルス感染症対策の一環として、開催を見合わせる可能性があります。また、開催後も状況により講座内容を変更する可能性があります。
- ・新型コロナウイルス感染症対策のため、開講式・修了式は開催いたしません。
- ・3密対策のため、定員および講座内容を調整して募集しています。
- ・講座受講にあたり、下記の内容についてご協力をお願いします。
 - ①以下の事項に該当する場合は、参加を見合わせてください。(講座当日に書面で確認を行います。)
 - 体調がよくない場合(例：発熱(37.5度以上)・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
 - ②マスクを持参してください。参加受付時や着替え時等の際や会話をする際にはマスクを着用してください。文化・健康コースは、水分補給等をのぞき、講座中もマスクの着用をお願いします。
 - ③こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
 - ④他の参加者、主催者スタッフ等との距離(できるだけ2mを目安に(最低1m))を確保してください。(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く。)
 - ⑤講座の途中で大きな声で会話、応援等をしないでください。
 - ⑥感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従ってください。
 - ⑦講座の終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。
 - ⑧【大阪コロナ追跡システム】を利用しますので、登録へのご協力をお願いします。

【申込方法・受講クラス決定方法】

申し込み方法

【窓口】表紙折込の受講申込書に必要事項を記入のうえ、次の施設へ持参してください。

- 武道館(休館日：第4木曜日) 〒562-0005 箕面市新稲 3-12-1
- スカイアリーナ(休館日：第4木曜日) 〒562-0005 箕面市新稲 2-14-45
- 第二総合運動場(休館日：第4木曜日) 〒562-0026 箕面市外院 1-2-3
- 中央生涯学習センター・メイプルホール(休館日：月曜日) 〒562-0001 箕面市箕面 5-11-23
- グリーンホール(休館日：第3水曜日) 〒562-0003 箕面市西小路 4-6-1
- 東生涯学習センター(休館日：月曜日) 〒562-0023 箕面市粟生間谷西 3-1-3
- 西南生涯学習センター(休館日：月曜日) 〒562-0045 箕面市瀬川 3-2-5

【郵送】表紙折込の受講申込書に必要事項を記入のうえ、メイプルホールへ郵送してください。

- メイプルホール 箕面シニア塾係 〒562-0001 箕面市箕面 5-11-23

【新しくインターネット申し込みを始めました】

(公財)箕面市メイプル文化財団ホームページ上部にある「講座申し込み専用フォーム」から「箕面シニア塾」を選んでクリックしてください。開いたフォームに必要事項をご記入いただき、お申し込みください。右側のQRコードを読み取っていただくと、「箕面シニア塾申し込み専用フォーム」に直接アクセスできます。



箕面シニア塾
申し込み専用フォーム

- URL <https://minoh-bunka.com/shiniajuku/>

※お電話・ファックスでの申込み受け付けはおこなっておりません。

※申込み時に提供いただく個人情報は、箕面シニア塾の運営や今後の講座案内等の送付のためのみ使用いたします。

受講クラス決定方法

- ① 抽選で申込者全員に順位をつけます。
- ② 順位が上のかたからご希望のクラスを確認し、1つ目の受講クラスを決定します。
- ③ 順位が最後のかたまで受講クラスを決定し、かつ、定員に満たないクラスがある場合、各コースで2つのクラスを受講することを希望したかたの順位が上のかたから、2つ目の受講クラスを決定します。

※なお、決定に当たっては次の条件があります。

- ・ 応募者が定員を超えたクラスは、新規ご応募のかたを優先して決定します。
- ・ 開催日程が重なっているクラスは、同時に受講することができません。
- ・ 複数クラスを受講を希望されるかたで、開催日程が重なっているクラスを希望されていた場合、希望順位が高いクラスから受講決定の対象とします。

主催：箕面市・箕面市教育委員会

主管：ミズノグループ、(公財) 箕面市メイプル文化財団