

令和2年度 箕面シニア塾 受講申込書 (2020年度)

ふりがな		受付印	
名 前			
住 所	〒 -	性別	男 ・ 女
		年齢	歳
電話番号	(自宅)	(携帯電話)	

受講クラス数の希望

スポーツコース
() 1クラス受講したい () 2クラス受講したい
文化・健康コース
() 1クラス受講したい () 2クラス受講したい

◆受講希望クラスは、
裏面にご記入ください



受講希望クラス

- ・ご希望の受講クラスに第1位から第6位までの順位を付けてください。
- ・会場・スケジュールは回によって異なる場合があります。必ずクラス紹介ページもご確認ください。

	クラス名	主な会場	基本のスケジュール		ページ	希望順位 第1位から 第6位まで		
			曜日	時間				
スポーツコース	①基礎から学べる インドアテニス	ス	火曜日	午後	6			
	②最速スピードを体感！バドミントン	ス	月曜日	午前	7			
	③ラリーが続いて楽しさ抜群！テニス	武	木曜日	午後	8			
	④めざせ日本記録 マスターズ陸上	第二	金曜日	午前	9			
	⑤腰まわりをシェイプアップ！ベリーダンス	ス	月曜日	午前	10			
	⑥チームプレーを楽しむ ソフトボール	第二	金曜日	午前	11			
	⑦姿勢改善！基礎代謝アップ！ピラティス	武	木曜日	午後	12			
	⑧フットワーク軽やかな卓球	ス …水曜日・午前 第二…木曜日・午後				13-14		希望する会場(※1つ)
	⑨ポールを持ってどこまでも ノルディックウォーク	ス	木曜日	午前	15-16			
	⑩若返りのための体づくり ソフトエアロビクス	第二	火曜日	午後	17			
	⑪誰でも気軽に フラダンス	武	月曜日	午後	18			
	⑫ストライクをとって爽快！ボウリング	み	A: 火曜日 16:00 B: 水曜日 13:00 C: 水曜日 16:00		19-20		希望する曜日・時間(※1つ)	
	⑬かっ飛ばして爽快！ゴルフ	つ	A: 月 14:35 / B: 月 16:10 C: 月 18:00 / D: 火 14:35 E: 火 16:10 / F: 火 18:00 G: 水 14:35 / H: 水 16:10 I: 水 18:00 / J: 木 14:35 K: 木 16:10 / L: 木 18:00 M: 土 16:10 / N: 日 16:10		21-22		希望する曜日・時間(※1つ)	
	⑭狙いを定めていざ勝負！ターゲットバードゴルフ	西小	火曜日	午後	23			
	⑮いつでもどこでも楽しい グラウンドゴルフ	第二	水曜日	午前	24			
	⑯知略を巡らす ペタンク	第二	火曜日	午前	25			
文化・健康コース	①入門太極拳で転倒予防	東	火曜日	午後	28			
	②運動と脳トレでアンチエイジング	西南	火曜日	午後	29			
	③はじめよう！ポッチャ	東	木曜日	午後	30			
	④姿勢と呼吸を整える 椅子のヨガ	グ	水曜日	午前	31			
	⑤やさしいゆる体操初級	メ	金曜日	午前	32			
	⑥見どころいっぱい 箕面探検	西南	金曜日	午後	33			
	⑦つながる広がるクラシック	中	木曜日	午前	34			
	⑧初心者のための囲碁入門	文	金曜日	午後	35			
	⑨みんなで川柳 五・七・五	中	水曜日	午後	36			
	⑩園芸入門～植物を育て、植物に育てられる～	中	火曜日	午後	37			

武……第一総合運動場武道館
 み……みのおボウル
 メ……メイプルホール
 東……東生涯学習センター

第二…第二総合運動場
 西小…西小学校前用地
 グ……グリーンホール
 西南…西南生涯学習センター

ス……第一総合運動場スカイアリーナ
 つ……つるやゴルフセンター箕面
 中……中央生涯学習センター
 文……箕面文化・交流センター