◆文化・健康コース◆

15クラス

文化・健康コースは、これからの人生をもっと楽しく、豊かにするクラスが盛りだくさんです。また、運動が得意ではないかたや、これから運動を始めてみたいというかたにぴったりのクラスも取り揃えています。どのクラスも体験を中心とした内容で、今まで知らなかった世界に挑戦する喜びを感じることができます。いつまでも若々しく元気でいるために、文化・健康コースで仲間と一緒に学んでみませんか。

好評のおすすめ定番クラスをご紹介!

やさしいゆる体操初級

ゆる体操とは固まったからだを上手にゆるめることができる体操です。体のコリや冷えがスッキリ解消し、血液や体液の循環が良くなり、深い呼吸ができるようになると、新陳代謝が活発になり、心も体もリラックスしてきます。呼吸法やヨガ、ストレッチ、武術などのエッセンスも取り入れた楽しい体操で、疲労回復、健康増進、介護予防にもつながります。

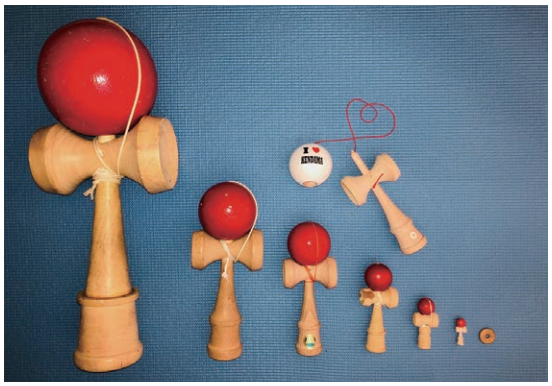
受講者の声

毎日少しずつ体を動かすことを継続する大切さを教わりました。道具もいらず、無理せずマイペースに空いた時間にできるので、日々の生活に取り入れやすいです。ゆる体操のサークルにも入って、お友達と楽しく続けられています。

注目の新設クラスをご紹介!

基本をマスター けん玉

日本の伝統遊戯の一つであるけん玉。単なる遊びとしてだけではなく、集中力やバランス力を養うことができる生涯スポーツとして、ここ数年再び人気が高まっています。「できた!」という達成感を仲間と味わうことができ、脳の活性化と健康維持にも効果があります。



シニアのための栄養講座

健康な食生活のための基本的な知識を学ぶとともに、シニア世代が心がけるべき食事のポイントや日常に取り入れられるひと工夫を知り、健やかなシニアライフを応援します。大阪青山大学健康栄養学科との連携企画で専門性の高さも魅力です。

◆文化・健康コース開催クラス一覧◆

※会場・スケジュールは、回によって異なる場合もあります。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			定員	ページ
		開講月	曜日	時間		
① 基本をマスター けん玉	東	9月	金曜日	午前	20名	25
② 運動と脳トレでアンチエイジング	メ	9月	火曜日	午前	20名	26
③ 姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ	メ	9月	木曜日	午前	20名	27
④ やさしいゆる体操初級	メ	9月	水曜日	午前	16名	28
⑤ 見どころいっぱい箕面探検	市	9月	金曜日	午後	20名	29
⑥ つながる広がるクラシック	メ	9月	金曜日・他	午前	22名	30
⑦ 初心者のための囲碁入門	文	9月	金曜日	午後	20名	31
⑧ みんなで川柳 五・七・五	市	9月	水曜日	午後	20名	32
⑨ 園芸入門～植物を育て、植物に育てられる～	メ	9月	火曜日	午後	22名	33
⑩ 折り紙ヒコーキ教室	市	9月	金曜日	午後	20名	34
⑪ はじめようリコーダー	中	9月	木曜日	午後	20名	35
⑫ 観察力をみがこう！デッサン入門	中	9月	木曜日	午前	20名	36
⑬ 絵手紙で私の気持ちを伝えよう	市	9月	火曜日	午後	20名	37
⑭ はじめてのペン習字	市	9月	月曜日	午前	20名	38
⑮ シニアのための栄養講座	東	9月	火曜日	午後	20名	39

※会場名

メ……メイプルホール　市……市民会館　中……中央生涯学習センター

東……東生涯学習センター　文……箕面文化・交流センター

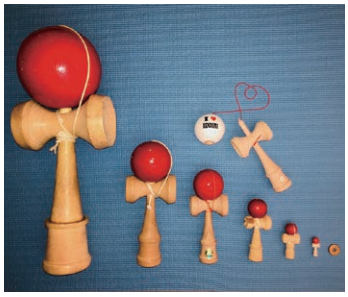
①基本をマスター けん玉

日本の伝統遊戯の一つであるけん玉。単なる遊びとしてだけではなく、集中力やバランス力を養うことができる生涯スポーツとして、ここ数年再び人気が高まっています。「できた！」という達成感を仲間と味わうことができ、脳の活性化と健康維持にも効果があります。

服装・持ち物 運動のできる服装、運動靴、汗ふきタオル、飲み物

実費負担額 1,500 円(けん玉代)
※日本けん玉協会認定シールのついたけん玉をお持ちのかたは持参可

定員 20 名 運動強度 ★★★★★☆☆☆☆☆



	日　時	内　容	会　場
1	9 月 9 日(金) 午前 10 時 30 分～正午	【第１回】 色々なけん玉と歴史を知る／基本練習／けん玉を使ったゲーム 【第２回】 大皿、小皿、中皿、ろうそく、とめけんの練習／各技のポイント／個別指導 【第３回】 級の技練習／号令に合わせて簡易認定／クラス分け 【第４回】 級位認定会／(公社)日本けん玉協会級位認定証授与 講師：川村篤彦 (公益社団法人日本けん玉協会大阪支部北摂教室 代表)	東生涯学習センター 地下１階 講座室
2	9 月 23 日(金祝) 午前 10 時 30 分～正午		
3	10 月 14 日(金) 午前 10 時 30 分～正午		
4	10 月 28 日(金) 午前 10 時 30 分～正午		

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ
【東生涯学習センター】
TEL:072-729-1145 ／ FAX:072-729-9926
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)
〒562-0023　箕面市粟生間谷西 3-1-3
交通：◆阪急バス「粟生団地」行きで、「粟生団地」下車、徒歩 5 分
◆箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)
「東生涯学習センター前」下車(月曜～土曜：赤ルート、日曜・祝日：緑ルート)
※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

②運動と脳トレでアンチエイジング

体と頭の運動を同時におこなう「コグニサイズ」に挑戦します。認知症予防と運動不足の両方が気になるかた、ぜひご受講ください。慣れない動作が脳を活性化させるため、ここではみんなでたくさん間違えましょう！

服装・持ち物　運動のできる服装、運動靴、汗ふきタオル、飲み物

定員 20 名　運動強度 ★★★☆☆☆☆☆☆☆
（立ったり座ったりして取り組みます）

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 20 日(火) 午前 10 時 30 分～正午	「コグニサイズ」の中から、主に 2 種目取り組みます。 ●「古今東西」のゲームをしながらステップ運動をする「コグニステップ」 ●計算をしながら、決められた順序でマスを歩く「コグニラダー」 その他、皆さんの運動レベルに合わせて筋力・バランス力を上げる運動にも取り組みましょう。 講師：池下章 （コグニサイズ指導者、健康運動指導士）	メイプルホール 大ホール
2	9 月 27 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		
3	10 月 11 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		
4	10 月 18 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【メイプルホール】

TEL:072-721-2123 ／ FAX:072-721-0495

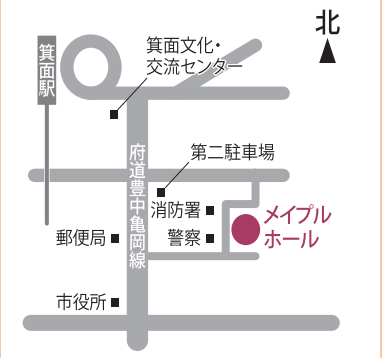
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0001　箕面市箕面 5-11-23

交通：◆阪急電車「箕面」駅、阪急バス「箕面」下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
（オレンジゆずるバス）「箕面警察前」下車、徒歩 2 分

※できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

※車でお越しの場合は箕面駅前第 2 駐車場(30 分／ 100 円)をご利用ください。



③姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ

ヨガの動きをとおしてご自身の「姿勢」と「呼吸」を見つめなおします。猫背が気になる、自分は呼吸が浅いのでは？というかた、足腰に自信はないけど心肺機能を維持・向上したい、というかたにおすすめです。

服装・持ち物　運動のできる服装、運動靴、タオル（手ぬぐいサイズ）、飲み物

定員 20 名　運動強度　★★☆☆☆☆☆☆☆☆

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 8 日（木） 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分	ヨガには「つなげる」という意味があります。呼吸と身体、心と身体のつながりを感じられるプログラムをご用意しました。初めてのかたも参加しやすいように椅子で、靴を履いたまま、ヨガの動きで身体と心をほぐし、きれいな姿勢と深い呼吸を身につけましょう。 講師：岡島めぐみ（健康運動実践指導者）	メイプルホール 大ホール
2	9 月 22 日（木） 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分		
3	9 月 29 日（木） 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分		
4	10 月 13 日（木） 午前 10 時 30 分～ 11 時 30 分		

※このクラスは同じ内容で第 2 期（9 月募集・11 月開催）があります。

会場・お問い合わせ

【メイプルホール】

TEL:072-721-2123 ／ FAX:072-721-0495

受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日（休日を除く）

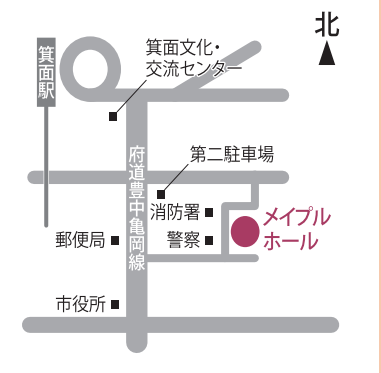
〒562-0001　箕面市箕面 5-11-23

交通：◆阪急電車「箕面」駅、阪急バス「箕面」下車、徒歩 7 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス（オレンジゆずるバス）「箕面警察前」下車、徒歩 2 分

※できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

※車でお越しの場合は箕面駅前第 2 駐車場（30 分／ 100 円）をご利用ください。



④やさしいゆる体操初級

ゆる体操の初級クラスです。体のコリやこわばり、ゆがみを取り、疲労回復、健康増進、介護予防を目指しましょう。呼吸法やヨガ、ストレッチ、武術などのエッセンスも取り入れた楽しい体操です。

服装・持ち物　運動のできる服装、運動靴、靴下、ヨガマット（バスタオルで代用可）、飲み物、汗ふきタオル

定員 16 名　運動強度 ★★☆☆☆☆☆☆☆☆
（様々な姿勢で体の緊張をゆるめながらおこないます）

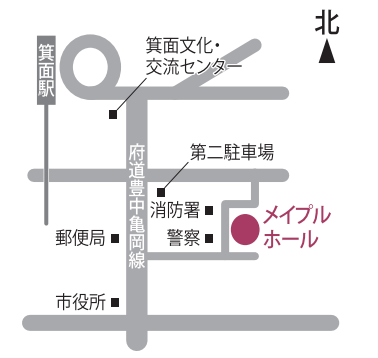
	日　時	内　容	会　場
1	9 月 7 日（水） 午前 11 時～正午	立って行う「立ちゆる」、寝て行う「寝ゆる」、椅子に座って行う「椅子ゆる」、呼吸法と組み合わせた「息ゆる」などがあり、「モゾモゾ」「プラプラ」「クネクネ」などの擬態語や「気持ちよく」などの快適言語を声に出しながら行います。楽しく笑いながら体操し、からだをゆるませすっきりしましょう。 講師：塩路けい子 （日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員初級）	メイプルホール リハーサル室
2	9 月 14 日（水） 午前 11 時～正午		
3	9 月 28 日（水） 午前 11 時～正午		
4	10 月 5 日（水） 午前 11 時～正午		

※このクラスは同じ内容で第 2 期（9 月募集・11 月開催）があります。

会場・お問い合わせ

【メイプルホール】

TEL:072-721-2123 ／ FAX:072-721-0495
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日（休日を除く）
〒562-0001　箕面市箕面 5-11-23
交通：◆阪急電車「箕面」駅、阪急バス「箕面」下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス（オレンジゆずるバス）「箕面警察前」下車、徒歩 2 分
※できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。
※車でお越しの場合は箕面駅前第 2 駐車場（30 分／ 100 円）をご利用ください。



⑤見どころいっぱい箕面探検

私たちの暮らす箕面はどんな街でしょうか？「歴史」「自然」「名所」など、視点を変えて箕面をひもとけば、これまで気付かなかった発見があります。本クラスの座学と校外学習で箕面の魅力を見つけていきましょう。

持ち物　筆記用具

定員 20 名　運動強度 ★★☆☆☆☆☆☆☆☆
（まち歩きをする回があります）

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 2 日(金) 午後 2 時～ 4 時	「にぎわう箕面山のつくりかた」 講師：箕面市総務部総務室	市民会館 2 階　大会議室 1
2	9 月 16 日(金) 午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分	「みのおの山に親しもう(瀧道の自然観察とハンモック体験)」 講師：みのお山麓保全委員会	集合：阪急箕面駅 解散：阪急箕面駅
3	10 月 7 日(金) 午後 1 時 30 分～ 4 時 30 分	まち歩き「巡礼道を東へ　自然の神秘　医王岩」 講師：箕面観光ボランティアガイド	
4	10 月 21 日(金) 午後 2 時～ 4 時	箕面温故知新・歴史探求「西国街道・今昔物語」 講師：大塚淳(箕面和楽会)	市民会館 2 階　大会議室 1

※第 2 回・第 3 回が雨天となった場合は、市民会館 2 階大会議室 1 にて座学をします。
※ホール棟解体工事による大きな解体音や粉塵等が発生する可能性があります。
※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ
【市民会館】
TEL:072-723-2525 ／ FAX:072-723-2526
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0003　箕面市西小路 4-6-1
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「箕面市役所前」下車
※市民会館の駐車場は工事のためご利用できません。市役所の駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

⑥つながる広がるクラシック

300 年以上前から今につながるクラシック音楽。その魅力を分かりやすく学ぶ入門的なクラスです。メイプルホールで開催する演奏会を鑑賞する機会もあり、新しい趣味や仲間づくりにぴったりです。

持ち物　筆記用具

実費負担額　2,700 円(チケット代)

定員 22 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 6 日(火) 午前 10 時 30 分～正午	音楽の歴史／演奏会の聴きどころ 講師：和田大資(箕面市メイプル文化財団)	メイプルホール 小ホール
2	9 月 15 日(木) 午後 7 時開演	【演奏会鑑賞】「《身近なホールのクラシック》 ブラームス交響曲全曲演奏会 Vol.1」 ＊実費負担金 2,700 円(チケット代)	メイプルホール 大ホール
3	9 月 30 日(金) 午前 10 時 30 分～正午	箏の魅力～箏曲の歴史をたどる～ 講師：片岡リサ(箏奏者)	メイプルホール 小ホール
4	10 月 21 日(金) 午前 10 時 30 分～正午	ピアノの魅力～素晴らしき作曲家たちの横顔～ 講師：法貴彩子(ピアニスト)	

※このクラスは【演奏会鑑賞】以外同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【メイプルホール】

TEL:072-721-2123 ／ FAX:072-721-0495

受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)

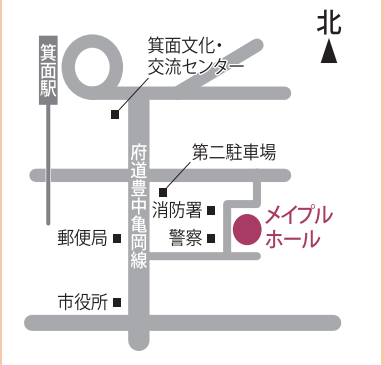
〒562-0001　箕面市箕面 5-11-23

交通：◆阪急電車「箕面」駅、阪急バス「箕面」下車、徒歩 7 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)「箕面警察前」下車、徒歩 2 分

※できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

※車でお越しの場合は箕面駅前第 2 駐車場(30 分／ 100 円)をご利用ください。



⑦初心者のための囲碁入門

囲碁の魅力は基本のルールをおさえれば、自由に打てる面白さです。囲碁の知識やマナーを学び、回を重ねる毎に、思考力、判断力、記憶力など多くの力を身につけることができ、認知症予防にも繋がります。

持ち物　筆記用具

実費負担額　610 円(囲碁テキスト[2 冊]代等)

定員 20 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 16 日(金) 午後 2 時～ 4 時	【第 1 回】 囲碁は相手の石と戦いながら陣地を広げる陣取り合戦。9 路盤を使って、その基本ルールをしっかり身に着ける。 【第 2 回】 どう打てばよい形を作れるか。相手の狙いは何か。つねに 2 手、3 手先を読みながら打つので右脳が刺激される。 【第 3 回】 なぜ隅を取ると有利なのか。復習を兼ねながら「生き死に」のポイントをきっちりつかむ。いよいよ 19 路盤で対局。 【第 4 回】 自分の石をつなぐと同時に相手の石を切断する。中盤、終盤の布石を会得すると囲碁がやめられないほど楽しくなる。 講師：箕面碁会	箕面文化・交流センター (みのおサンプラザ 1 号館内) 地下 1 階　多目的室 1・2
2	9 月 23 日(金祝) 午後 2 時～ 4 時		
3	10 月 7 日(金) 午後 2 時～ 4 時		
4	10 月 21 日(金) 午後 2 時～ 4 時		

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

お問い合わせ：西南生涯学習センター
TEL:072-723-5222 ／ FAX:072-724-9695
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)

会場：【箕面文化・交流センター】
〒562-0001　箕面市箕面 6-3-1(みのおサンプラザ 1 号館内)

交通：◆阪急電車「箕面」駅下車、徒歩約 1 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)「箕面駅」下車(月曜～土曜：赤・青・黄ルート、日曜・祝日：紫ルート)

※お車のかたは箕面駅前第 1 駐車場(有料)をご利用ください。

⑧みんなで川柳 五・七・五

川柳は、日常の出来事や感じたことを五・七・五のリズムに乗せて自由に表現する定型詩です。言葉選びは脳の活性化につながり、日本語の奥深さも味わうことができます。ご自身の思いをここで一句、詠んでみませんか。

持ち物　筆記用具、国語辞典(紙媒体または電子辞書どちらでも可)

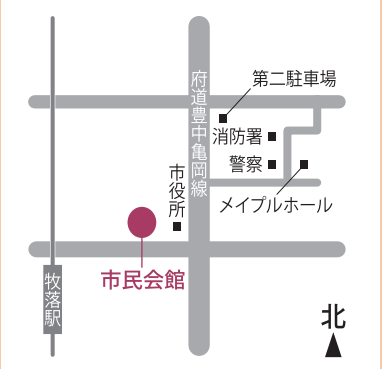
実費負担額　200 円(テキスト代)

定員 20 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 7 日(水) 午後 2 時～ 4 時	【第 1 回】 川柳をたのしく始める ゲスト：田中蛍柳 【第 2 回】 音字数の数えかた 【第 3 回】 ことばを吟味してわかりやすい表現に 【第 4 回】 さらなる作句力の向上を目指して ※すべての回で互選・披講をおこないます。 講師：箕面凡凡川柳会	市民会館 1 階　大会議室
2	9 月 28 日(水) 午後 2 時～ 4 時		
3	10 月 5 日(水) 午後 2 時～ 4 時		
4	10 月 12 日(水) 午後 2 時～ 4 時		

※ホール棟解体工事による大きな解体音や粉塵等が発生する可能性があります。
※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ
【市民会館】
TEL:072-723-2525 ／ FAX:072-723-2526
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0003　箕面市西小路 4-6-1
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「箕面市役所前」下車
※市民会館の駐車場は工事のためご利用できません。市役所の駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑨園芸入門～植物を育て、植物に育てられる～

おうちでの種々の植物栽培に役立つ情報をお伝えします。よくある失敗をなくすため、植物の背後にある環境・生理などの理屈も学び上手に楽しく育てましょう。

持ち物　筆記用具

実費負担額　500 円(入館料)

定員 22 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 13 日(火) 午後 2 時～ 3 時 30 分	植物を育ててみよう 講師：久山敦(咲くやこの花館 名誉館長)	メイプルホール 小ホール
2	9 月 20 日(火) 午後 2 時～ 3 時 30 分	世界の植物を紹介 1 講師：久山敦(咲くやこの花館 名誉館長)	
3	10 月 11 日(火) 午後 2 時～ 3 時 30 分	【校外学習】咲くやこの花館見学 (解説ツアー 45 分＆自由見学 45 分) 講師：久山敦(咲くやこの花館 名誉館長)	咲くやこの花館 ※現地集合現地解散
4	10 月 25 日(火) 午後 2 時～ 3 時 30 分	世界の植物を紹介 2 講師：久山敦(咲くやこの花館 名誉館長)	メイプルホール 小ホール

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【メイプルホール】

TEL:072-721-2123 ／ FAX:072-721-0495

受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0001　箕面市箕面 5-11-23

交通：◆阪急電車「箕面」駅、阪急バス「箕面」下車、徒歩 7 分

◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)「箕面警察前」下車、徒歩 2 分

※できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

※車でお越しの場合は箕面駅前第 2 駐車場(30 分／ 100 円)をご利用ください。

⑩折り紙ヒコーキ教室

「折り紙ヒコーキ」は、切ったり貼ったりせず紙を折るだけで作る紙ヒコーキです。1 枚の紙から生まれた折り紙ヒコーキは、わずかな工夫で驚くほど飛んでいきます。700 種類の折り紙ヒコーキの中から 9 種類の折り紙ヒコーキを選び、折り方と飛ばし方をマスターします。

持ち物　鉛筆、消しゴム、定規(15cm 程度)

実費負担額　700 円(教材費、用紙代)

定員 20 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 9 日(金) 午後 2 時～ 4 時	【第 1 回】 イカヒコーキ、へそヒコーキ (メチャ飛び！かんたん折り紙ヒコーキ) 【第 2 回】 ウイングマスター、スカイキング (傑作折り紙ヒコーキ) 【第 3 回】 紙コプター、折り鶴号、飛行リング (おもろい折り紙ヒコーキ) 【第 4 回】 イカヒコーキ S、キングウイングマスター、 ミニ折り紙ヒコーキ競技会 講師：梅田昌伴 (折り紙ヒコーキ協会 関西支部 支部長)	市民会館 2 階 大会議室 1
2	9 月 23 日(金祝) 午後 2 時～ 4 時		
3	9 月 30 日(金) 午後 2 時～ 4 時		
4	10 月 14 日(金) 午後 2 時～ 4 時		

※ホール棟解体工事による大きな解体音や粉塵等が発生する可能性があります。
※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【市民会館】

TEL:072-723-2525 ／ FAX:072-723-2526
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0003　箕面市西小路 4-6-1
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「箕面市役所前」下車

※市民会館の駐車場は工事のためご利用できません。市役所の駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

⑪はじめようリコーダー

小学校・中学校で習う「たて笛」のイメージが強いリコーダーですが、ルネサンスやバロックの時代には主役級の楽器でした。学生時代に触れたというかたもいらっしゃるのではないでしょうか。リコーダー演奏の第一人者である大阪音楽大学名誉教授の北山隆先生とともに初歩から学び、一緒に演奏を楽しみましょう！

持ち物　アルトリコーダー
※お持ちでないかたは、一括で購入いたします。リコーダー代 2,250 円を初回にご持参ください。価格改定がある場合は別途お知らせいたします。

定員 20 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 8 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分	【第 1 回】リコーダーってどんな楽器？ ～基本奏法 1: 楽器について、構え方、吹き方、指を使って、さあ、ドからソへ～ (曲：聖者の行進)	中央生涯学習センター 3 階　音楽室(大)
2	9 月 22 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分	【第 2 回】ドからソ、5 つの音でまだまだいっぱい吹いてみよう。 ～基本奏法 2: 息(ブレス)と舌(タンギング)そして指(フィンガリング)で音の「姿」を考える～ (曲：かっこう、山の音楽家、歓びの歌　ほか) えぇーイ、もっと音を増やしてみよう	
3	10 月 6 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分	【第 3 回】表現を考えてみよう ～基本奏法 3: 低音域、高音域にもチャレンジ～ (曲：知床旅情　ほか)	
4	10 月 20 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分	【第 4 回】「演奏」はあなたのメッセージ！ ～基本奏法 4: 指づかいの面白さ～ (曲：ヘンデルの小品) 講師：北山隆(大阪音楽大学名誉教授)	

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ
【中央生涯学習センター】
TEL:072-721-4094 ／ FAX:072-721-0495
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)
〒562-0001　箕面市箕面 5-11-23
交通：◆阪急電車「箕面」駅、阪急バス「箕面」下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)「箕面警察前」下車、徒歩 2 分
※できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。
※車でお越しの場合は箕面駅前第 2 駐車場(30 分／ 100 円)をご利用ください。

⑫観察力をみがこう！デッサン入門

絵を描いてみようかなという方を対象にした、気軽に楽しめる入門講座です。デッサンの基本の紹介から始め、順を追って実践していきます。楽しく絵を描くことを目標に、基礎力を身につけましょう。

持ち物　画用紙またはスケッチブック(A4・B4 など)、HB ～ 6B の鉛筆、消しゴム

定員 20 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 1 日(木) 午前 10 時 30 分～正午	●デッサンとは ●何を使って描くか(用具) ●いろいろなデッサン 【第 1 回】円柱・直方体 【第 2 回】紙コップ 【第 3 回】リンゴ、レモン 【第 4 回】自分の手 講師：芝禮子、岸本佳子、中野悦子 (箕面市美術協会会員)	中央生涯学習センター 3 階　美術室
2	9 月 15 日(木) 午前 10 時 30 分～正午		
3	10 月 6 日(木) 午前 10 時 30 分～正午		
4	10 月 20 日(木) 午前 10 時 30 分～正午		

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【中央生涯学習センター】

TEL:072-721-4094 ／ FAX:072-721-0495

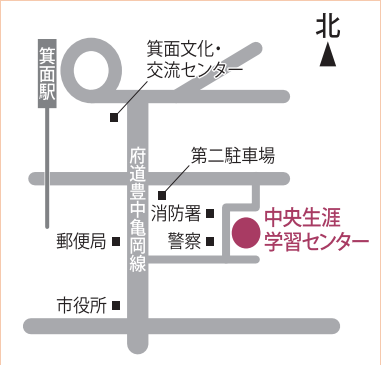
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0001　箕面市箕面 5-11-23

交通：◆阪急電車「箕面」駅、阪急バス「箕面」下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「箕面警察前」下車、徒歩 2 分

※できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。

※車でお越しの場合は箕面駅前第 2 駐車場(30 分／ 100 円)をご利用ください。



⑬絵手紙で私の気持ちを伝えよう

離れて暮らすご家族やお友達へ、自分の言葉と小さな絵で気持ちを伝えてみませんか。

持ち物　描いてみたい素材(季節の果物や野菜、一輪程度の花など)、お持ちであれば筆・顔彩・色鉛筆等・落款

実費負担額　500 円(材料費)

定員 20 名

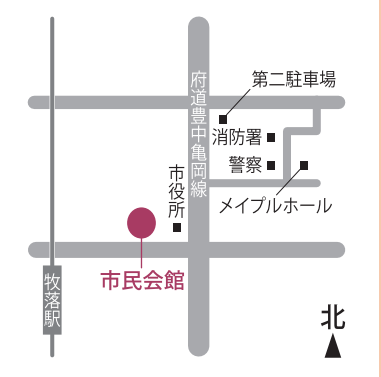
	日　時	内　容	会　場
1	9 月 6 日(火) 午後 1 時 30 分～ 3 時	●絵手紙の描き方を学んで実践します。 (各回共通) 絵手紙は花・野菜・果物・ペットなんでもモチーフになります。 ご自分が書きたいものを自分のペースで書いてみましょう。 講師：SACHI の会	市民会館 1 階　大会議室
2	9 月 20 日(火) 午後 1 時 30 分～ 3 時		
3	10 月 4 日(火) 午後 1 時 30 分～ 3 時		
4	10 月 18 日(火) 午後 1 時 30 分～ 3 時		

※ホール棟解体工事による大きな解体音や粉塵等が発生する可能性があります。
※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【市民会館】

TEL:072-723-2525 ／ FAX:072-723-2526
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0003　箕面市西小路 4-6-1
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 7 分
　　◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
　　(オレンジゆずるバス)「箕面市役所前」下車
※市民会館の駐車場は工事のためご利用できません。市役所の駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑭はじめてのペン習字

美しい手書きの文字を書いてみませんか。ペン習字の基本を学べるコースです。さあ、お持ちのボールペンで書いてみましょう。

持ち物　ボールペン(今、家にあるもの)

定員 20 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 12 日(月) 午前 10 時 30 分～正午	【第 1 回】 ひらがなとカタカナの書き方 【第 2 回】 漢字の書　楷書の書き方(一点一画がはっきりしていて読みやすい字) 【第 3 回】 漢字の書　行書の書き方(流れがあり楷書より速く書ける字) 【第 4 回】 漢字仮名交じりの書　詩を書きましょう 講師：佐藤三和子(箕面市美術協会 会員)	市民会館 2 階 大会議室 1
2	9 月 26 日(月) 午前 10 時 30 分～正午		
3	10 月 3 日(月) 午前 10 時 30 分～正午		
4	10 月 17 日(月) 午前 10 時 30 分～正午		

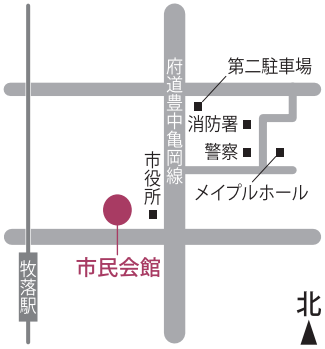
※ホール棟解体工事による大きな解体音や粉塵等が発生する可能性があります。
※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【市民会館】

TEL:072-723-2525 ／ FAX:072-723-2526
受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)
〒562-0003　箕面市西小路 4-6-1
交通：◆阪急電車「牧落」駅下車、徒歩 7 分
◆阪急バスまたは箕面コミュニティバス
(オレンジゆずるバス)「箕面市役所前」下車

※市民会館の駐車場は工事のためご利用できません。市役所の駐車場は数に限りがあるため、徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。



⑮シニアのための栄養講座【大阪青山大学連携講座】

健康な食生活のための基本的な知識を学ぶとともに、シニア世代が心がけるべき食事のポイントや日常に取り入れられるひと工夫を知り、健やかなシニアライフを応援します。大阪青山大学健康栄養学科との連携企画で専門性の高さも魅力です。

持ち物　筆記用具

定員 20 名

	日　時	内　容	会　場
1	9 月 13 日(火) 午後 3 時 30 分～ 5 時	【第 1 回】 みんなで考えよう！“ バランスのよい食事 ” ってなんだろう？	東生涯学習センター 地下 1 階　講座室
2	9 月 27 日(火) 午後 3 時 30 分～ 5 時	【第 2 回】 知って得する「生活習慣病予防」のお話	
3	10 月 11 日(火) 午後 3 時 30 分～ 5 時	【第 3 回】 そうだったのか！水とカラダのお話	
4	10 月 25 日(火) 午後 3 時 30 分～ 5 時	【第 4 回】 知っているようで知らない“ サプリメント ” のあれやこれや 講師：髙田守康 （大阪青山大学健康科学部健康栄養学科　講師）	

※このクラスは同じ内容で第 2 期(9 月募集・11 月開催)があります。

会場・お問い合わせ

【東生涯学習センター】

TEL:072-729-1145 ／ FAX:072-729-9926

受付時間：午前 9 時～午後 5 時　休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0023　箕面市粟生間谷西 3-1-3

交通：◆阪急バス「粟生団地」行きで、「粟生団地」下車、徒歩 5 分

◆箕面コミュニティバス(オレンジゆずるバス)
「東生涯学習センター前」下車(月曜～土曜：赤ルート、日曜・祝日：緑ルート)

※駐車場はありますが、台数に限りがあり、かつ、有料で割引対応はありません。できるだけ徒歩・自転車または公共交通機関でお越しください。