

◆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あるために、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します!

初心者のための囲碁入門

現在世界 150 ヶ国 4,500 万人以上に楽しまれている囲碁。その魅力は基本のルールさえおさえれば、自由に打てる面白さです。囲碁の知識やマナーを学び、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ます。認知症予防にもつながりますので、この機会にぜひ囲碁を始めてみませんか。



受講者の声

同じクラス参加者とのコミュニケーションがとても楽しかったです。講師のかたが優しく、資料も分かりやすかったです。ルールはすぐに理解できるものではありませんでしたが、やってみながら掴む感覚も大切だと分かったので気楽になりました。また、日常的に使っている言葉が囲碁由来の言葉だと知り、なるほどと思い面白かったです。

注目の新設クラスをご紹介します!

伝統芸能の扉を開こう

過年度大変人気のあった、現代に生きる伝統芸能の魅力を探るコースが復活します。歌舞伎や文楽、狂言などは難しくて敷居が高いと思いませんか？歴史や基本の知識から楽しい豆知識まで肩ひじ張らない、まさに入門にふさわしい内容です。



源氏物語を一気に知ろう～全話を6回で語る～

日本の代表的な古典文学の一つである源氏物語。一度は読んだことがある、学校で学んだことがあるという方が多いのではないのでしょうか。昔読んだときにはわからなかった登場人物の感情の動きなど、シニア世代の今こそ深く読み解くことができるかもしれません。



◆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	30名	25
② 運動と脳トレでアンチエイジング	東	10月	火曜日	午前	50名	26
③ 姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ	東	9月	火曜日	午後	40名	27
④ 見どころいっぱい箕面探検	西南	7月	金曜日	午後	28名	28
⑤ つながる広がるクラシック	メ	9月	水曜日・他	午前	62名	29
⑥ 初心者のための囲碁入門	文	9月	金曜日	午後	40名	30
⑦ 園芸入門～植物を育て、植物に育てられる～	メ	7月	火曜日	午後	60名	31
⑧ 伝統芸能の扉を開こう	西南	9月	木曜日・他	午後	40名	32
⑨ メチャ飛び！紙ヒコーキ教室	西南	11月	水曜日	午後	30名	33
⑩ はじめようリコーダー	西南	10月	火曜日	午後	30名	34
⑪ 観察力をみがこう！デッサン入門	中	9月	木曜日	午前	20名	35
⑫ 絵手紙で心の交流をしよう	市	9月	火曜日	午後	30名	36
⑬ はじめてのペン習字	市	9月	月曜日 水曜日	午前	各20名 (2クラス)	37
⑭ シニアのための栄養講座	市	7月	金曜日	午後	50名	38
⑮ 源氏物語を一気に知ろう～全話を6回で語る～	船	9月	金曜日	午後	50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

西南……西南生涯学習センター

船……船場生涯学習センター

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 30 名 運動強度 ★★★★★☆☆☆☆☆



	日時	内容	会場
1	9月15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/ けん玉の効用(脳の活性化)/けん玉を使ったゲーム	東生涯学習センター 2階 ホール
2	9月29日(金) 午前10時30分～正午	【第2回】 6級までの技の練習(大皿、小皿、中皿、 ろうそく、とめけん)	
3	10月13日(金) 午前10時30分～正午	【第3回】 1級までの技の練習(飛行機、ふりけん、 日本一周、世界一周、灯台、もしかめ)	
4	10月27日(金) 午前10時30分～正午	【第4回】 1級までの技の練習/個別指導 【第5回】 号令に合わせて仮認定/クラス分け/ 個別指導	
5	11月10日(金) 午前10時30分～正午	【第6回】 級位認定会/(公社)日本けん玉協会級位認定証授与	
6	11月24日(金) 午前10時30分～正午	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)	

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(有料)は台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。



②運動と脳トレでアンチエイジング

頭と体の運動を同時に行う「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。慣れない運動が脳を活性化させるため、ここではみなさんと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 50 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	10月3日(火) 午前10時30分～正午	<ul style="list-style-type: none"> ●頭と体を同時にフル稼働「コグニサイズ」に挑戦！ 運動と脳のトレーニングを同時に行うこと(デュアルタスク)により脳と身体の両方に同時に刺激を与え脳と身体の活性化を目指します！ ●頭の体操、ストレッチ、準備運動などを行います！ ●「できない！」から生まれる刺激による活性化 「できない！」というもどかしさが脳に刺激を与えます。できるようになったら次のステップに挑戦します。 ※みなさんの運動レベルを見て様々な内容にチャレンジしますのでお楽しみに！ <p>講師：池下章 (健康運動指導士、コグニサイズ指導者)</p>	東生涯学習センター 2階 ホール
2	10月17日(火) 午前10時30分～正午		
3	10月31日(火) 午前10時30分～正午		
4	11月14日(火) 午前10時30分～正午		
5	11月28日(火) 午前10時30分～正午		
6	12月12日(火) 午前10時30分～正午		

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(有料)は台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。



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 40 名

運動強度 ★★☆☆☆☆☆☆☆☆



	日時	内容	会場
1	9月26日(火) 午後3時～4時	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)	東生涯学習センター 2階 ホール
2	10月10日(火) 午後3時～4時		
3	10月24日(火) 午後3時～4時		
4	11月7日(火) 午後3時～4時		
5	11月21日(火) 午後3時～4時		
6	12月5日(火) 午後3時～4時		

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(有料)は台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。



④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

筆記用具他(校外学習の服装など各回でお知らせします)

定員 28 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	7月28日(金) 午後2時～4時	温故知新・箕面歴史探究 「西国街道・ふしぎ発見・今昔物語」 講師：大塚淳(箕面和楽会)	西南生涯学習センター 2階 大会議室
2	9月22日(金) 午後2時～4時	「箕面の歴史を知ろう①」 講師：箕面市総務部総務室	
3	10月13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・解散：阪急箕面駅
4	10月27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	
5	11月10日(金) 午後1時30分～4時30分	まち歩き 「巡礼道を西へ 新稲古墳から阿比太神社へ」 講師：箕面観光ボランティアガイド	
6	11月24日(金) 午後2時～4時	「箕面の歴史を知ろう②」 講師：箕面市総務部総務室	西南生涯学習センター 2階 大会議室

※第3回・第4回・第5回が雨天となった場合は、西南生涯学習センター2階大会議室にて座学にします。

会場・お問い合わせ

【西南生涯学習センター】

TEL:072-723-5222 / FAX:072-724-9695

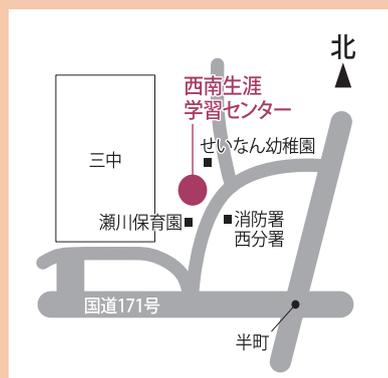
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0045 箕面市瀬川 3-2-5

交通：◆阪急電車「桜井」駅下車、徒歩10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)「半町」下車、徒歩5分

※駐車場(有料)は台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。



⑤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、新しい趣味や学び直しにぴったりです。

持ち物

筆記用具

実費負担額

2,700円(チケット代)

定員 62名



	日時	内容	会場
1	9月20日(水) 午前10時30分～正午	音楽の歴史／【演奏会鑑賞】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	10月4日(水) 午前10時30分～正午	これだけは知っておきたい名曲5選 講師：小味淵彦之(音楽評論家)	
3	10月18日(水) 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)	
4	10月27日(金) 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.3」 *実費負担金2,700円(チケット代)	メイプルホール 大ホール
5	11月15日(水) 午前10時30分～正午	オペラの魅力～ソプラノ歌手が語る劇場の舞台裏～ 講師：端山梨奈(ソプラノ歌手)、越知晴子(ピアニスト)	メイプルホール 小ホール
6	11月21日(火) 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)	

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

※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(有料)をご利用ください。



⑥初心者のための囲碁入門

囲碁の魅力は基本ルールさえ覚えれば、どこでもいつでも自由に打てる面白さです。打つ回数を重ねるたびに思考力、判断力、記憶力など様々な力が身につく、認知症予防にもつながります。

持ち物 筆記用具

実費負担額 495 円(テキスト、紙製 9 路盤代)

定員 40 名



	日時	内容	会場
1	9月1日(金) 午後2時～4時	【第1回】 基本ルールをしっかり覚えましょう。囲碁は陣取りゲームです。相手の石を囲むと取れます。とった石で相手の陣地を埋めます。だからとった石が多ければ相手の陣地は狭くなります。	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8日(金) 午後2時～4時	【第2回】 「2眼ないと死ぬ」など基本ルールをしっかり覚えましょう。マナーも身につけましょう。そして全体を見渡せる大局観を養いましょう。	
3	9月15日(金) 午後2時～4時	【第3回】 いよいよ 19 路盤を使つての実践開始。序盤の布石は大事なポイント。どこへ打てば有利か、不利か。隅と辺の陣地の取り方。石を取るテクニック(打って返し、ゲタ、シチョウ)	
4	9月29日(金) 午後2時～4時	【第4回】 詰碁を勉強すれば生き死にの要領がつかめます。「同形は中央に手あり」「2の1がポイント」などがわかります。定石も覚えましょう。	
5	10月6日(金) 午後2時～4時	【第5回】 「自分の石はつなぐ、相手の石は切断する」が基本の基本。セキを覚えましょう。	
6	10月20日(金) 午後2時～4時	【第6回】 終盤と寄せ。さあ相手を探そう。そしてどんどん右脳を刺激しましょう。	
講師：箕面碁会			

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)

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)



⑦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るため、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 60名



	日時	内容	会場	
1	7月4日(火) 午後2時～3時30分	【第1回】 今更聞けない花づくりの背景	【第1～4回、6回】 メイプルホール 小ホール	
2	7月11日(火) 午後2時～3時30分	【第2回】 楽しい栽培法、長期間植物を育てる秘訣		
3	7月25日(火) 午後2時～3時30分	【第3回】 園芸大国 英国と日本を探る		
4	9月5日(火) 午後2時～3時30分	【第4回】 咲くやこの花館の植物から学ぶ		
5	9月12日(火) 午後2時～3時30分	【第5回】 【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)		【第5回】 咲くやこの花館 ※現地集合現地解散
6	9月19日(火) 午後2時～3時30分	【第6回】 世界の山野を巡り、植物や自然を知り、栽培法を学ぶ 講師：久山敦(咲くやこの花館 名誉館長)		

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)

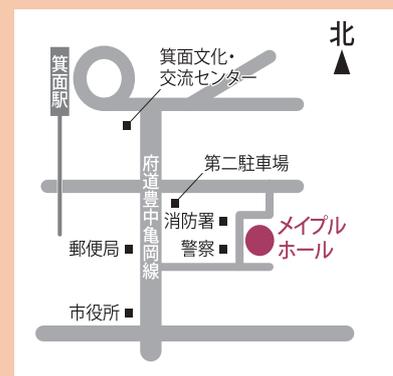
〒562-0001 箕面市箕面 5-11-23

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

※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(有料)をご利用ください。



⑧伝統芸能の扉を開こう

現代に生きる伝統芸能の魅力を探るコースです。歌舞伎や文楽や能、狂言などは難しくて敷居が高いと思いませんか？歴史や基本の知識から楽しい豆知識まで肩ひじ張らない、まさに入門にふさわしい内容です。

持ち物 筆記用具

実費負担額 4,400 円予定(鑑賞料)

定員 40 名



	日時	内容	会場
1	9月14日(木) 午後2時～4時	「体感しよう 能楽の世界」 講師：林本大(能楽師観世流シテ方準職分)	西南生涯学習センター 2階 大会議室
2	10月5日(木) 午後2時～4時	「愉しもう 狂言の笑い」 講師：善竹隆平(能楽師狂言方)	
3	10月26日(木) 午後2時～4時	「文楽人形三人遣いの謎」 講師：吉田玉助(人形浄瑠璃文楽座人形遣い)	
4	11月9日(木) 午前11時開演	【テーマツアー】「文楽公演鑑賞」 *実費負担金4,400円予定 ※時間・金額が変更となる場合は別途お知らせいたします。	国立文楽劇場 ※現地集合現地解散 (最寄り駅：地下鉄「日本橋」駅)
5	11月17日(金) 午後2時～4時	「四條南座と顔見世興行ーその歴史と魅力ー」 講師：齊藤利彦(佛教大学歴史学部歴史文化学科教授)	西南生涯学習センター 2階 大会議室
6	12月1日(金) 午後2時～4時	「四條南座顔見世興行の演目と見どころ」 講師：齊藤利彦(佛教大学歴史学部歴史文化学科教授)	

会場・お問い合わせ

【西南生涯学習センター】

TEL:072-723-5222 / FAX:072-724-9695

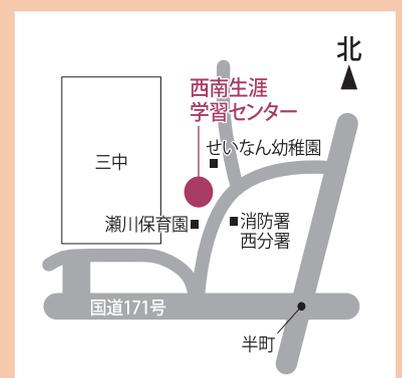
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0045 箕面市瀬川 3-2-5

交通：◆阪急電車「桜井」駅下車、徒歩10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)「半町」下車、徒歩5分

※駐車場(有料)は台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メチャ飛び！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。800種類を超える折り紙ヒコーキの中から14種類を選び、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 900円(教材費、用紙代)

定員 30名



	日時	内容	会場
1	11月1日(水) 午後2時～4時	メチャ飛び！舞い上がる！！紙ヒコーキを14種類作ります。 紙ヒコーキのギネス記録に挑戦します。	西南生涯学習センター 1階 ホール
2	11月15日(水) 午後2時～4時	【第1回】 イカヒコーキ、へそヒコーキ	
3	11月29日(水) 午後2時～4時	【第2回】 クワガタ、ウイングマスター	
4	12月6日(水) 午後2時～4時	【第3回】 へそキング、キングウイングマスター、 スカイキング	
5	12月13日(水) 午後2時～4時	【第4回】 紙コブター、飛行リング、折り鶴号	
6	12月20日(水) 午後2時～4時	【第5回】 イカヒコーキS、やりヒコーキ、飛行距離競技会 【第6回】 フライハート、ハヤテ、滞空時間競技会 講師：梅田昌伴 (折り紙ヒコーキ協会 関西支部 支部長)	

会場・お問い合わせ

【西南生涯学習センター】

TEL:072-723-5222 / FAX:072-724-9695

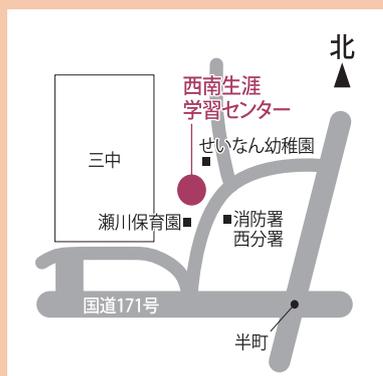
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0045 箕面市瀬川3-2-5

交通：◆阪急電車「桜井」駅下車、徒歩10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)「半町」下車、徒歩5分

※駐車場(有料)は台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。



⑩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のでしょうか。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 30名



	日時	内容	会場
1	10月3日(火) 午後1時30分～3時30分	【第1回】リコーダーってどんな楽器？ 知っているようで知らないことばかり！実は すごい楽器です。[基本奏法1: 楽器のこと、そして 吹き方(その1)。まずは頭部管だけで遊びましょう。]	西南生涯学習センター 1階 ホール
2	10月17日(火) 午後1時30分～3時30分	【第2回】さあ、ドからソへ～ 指を使って(フィンガリング)、「聖者の行進」に チャレンジ！[基本奏法2: 構え方、吹き方(その2)。 リズムカルに吹けるかな？]	
3	10月31日(火) 午後1時30分～3時30分	【第3回】レパートリーを広げましょ。 ドからソの5音でまだまだいっぱい吹いてみよう。 [基本奏法3: タンギング(舌使い)で表現にトライ！ (曲：かっこう、山の音楽家、歓びの歌 他) えーい もっと音を増やしてみよう。]	
4	11月14日(火) 午後1時30分～3時30分	【第4回】呼吸も「表現」の立役者 息を使う楽器の強み、しっかりと吸い、しっかりと 吹こう。[基本奏法4: 腹式呼吸と右手のフィンガ リングの協演!! (曲：アメイジング・グレイス 他)]	
5	11月28日(火) 午後1時30分～3時30分	【第5回】高い音を美しく！ いい音、美しい音を作るために大切なこと。 [基本奏法5: サミング(左手親指の奏法)で音域の 拡大を。(曲：日本の歌曲「早春賦」を)]	
6	12月12日(火) 午後1時30分～3時30分	【第6回】「演奏」は貴方のメッセージ！ リコーダーの重要な演奏ジャンル、バロック音楽 をものにしよう！[基本奏法6: 指づかひの面白さ ～(曲：ヘンデルの小品)]	
		講師：北山隆(大阪音楽大学名誉教授)	

会場・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)

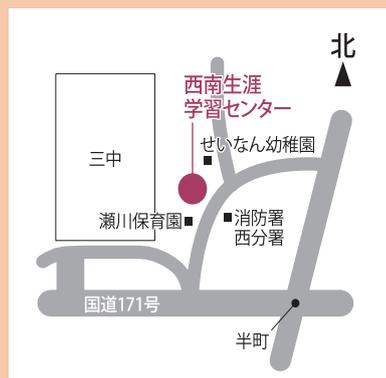
〒562-0045 箕面市瀬川 3-2-5

交通：◆阪急電車「桜井」駅下車、徒歩10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)「半町」下車、徒歩5分

※駐車場(有料)は台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

実費負担額

300円(材料費)

定員 20名



	日時	内容	会場
1	9月28日(木) 午前10時30分～正午		中央生涯学習センター 3階 美術室
2	10月12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)	
3	11月2日(木) 午前10時30分～正午	●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】自分の手	
4	11月23日(木祝) 午前10時30分～正午	【第4回】リンゴ、レモン 【第5回】色の基礎(透明水彩) 【第6回】リンゴ、レモン(透明水彩)	
5	11月30日(木) 午前10時30分～正午	講師：岸本佳子、芝禮子、中野悦子 (箕面市美術協会)	
6	12月7日(木) 午前10時30分～正午		

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)

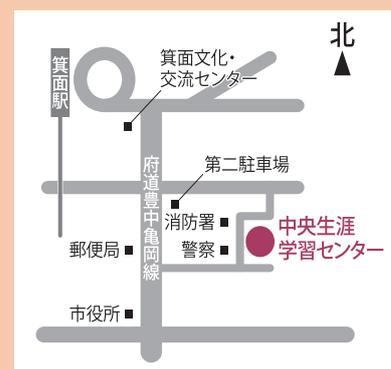
〒562-0001 箕面市箕面 5-11-23

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

※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(有料)をご利用ください。



⑫ 絵手紙で心の交流をしよう

デジタル社会だからこそ、文字と絵を組み合わせ、心のこもった絵手紙で交流を。大切な人に絵手紙でメッセージを伝えましょう。初心者でも描き方のコツを身につけると楽しくなります。

持ち物

書いてみたい素材(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

750 円(材料費)

定員 30 名



	日時	内容	会場
1	9月12日(火) 午後1時30分～3時	<p>●絵手紙の描き方を学んで実践します。 (各回共通)</p> <p>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描いてみましょう。</p> <p>講師：SACHI の会</p>	<p>市民会館 1階 大会議室</p>
2	9月26日(火) 午後1時30分～3時		
3	10月10日(火) 午後1時30分～3時		
4	10月24日(火) 午後1時30分～3時		
5	11月7日(火) 午後1時30分～3時		
6	11月21日(火) 午後1時30分～3時		

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

※市民会館には駐車場はありません。隣接の市役所の駐車場は台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。



⑬はじめてのペン習字

ペンの持ち方や姿勢など一から練習を始めてみませんか。ひらがな・カタカナから漢字の楷書・行書まで書く力を身につけて、自分らしい文字を楽しく書きましょう。

持ち物

ボールペン

定員 40 名

*各クラス 20 名ずつの定員となります。



月曜日クラス

日程

9月4日
10月2日・23日
11月6日・20日
12月4日

時間

午前10時30分～正午

水曜日クラス

日程

9月13日・27日
10月11日・25日
11月8日・22日

時間

午前10時30分～正午

内容

【会場】市民会館 2階 大会議室 2

【講座内容】

- [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①字形の整え方
- [第3回] 漢字の書 楷書の書き方②筆順を正しく
- [第4回] 漢字の書 行書の書き方
- [第5回] 漢字仮名交じりの書 詩を書く
- [第6回] 修了作品作り 自分の好きな詩を書く

講師：佐藤三和子(箕面市美術協会 会員)

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

※市民会館には駐車場はありません。隣接の市役所の駐車場は台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、電卓(携帯機能でもOK)

定員 50名



	日時	内容	会場
1	7月14日(金) 午後2時30分～4時	【第1回】 そうだったのか！水とカラダのお話	市民会館 2階 大会議室 2
2	9月15日(金) 午後2時30分～4時	【第2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？	
3	9月29日(金) 午後2時30分～4時	【第3回】 知って得する「生活習慣病予防」のお話	
4	10月13日(金) 午後2時30分～4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	
5	11月17日(金) 午後2時30分～4時	【第5回】 毎日の食事を楽しもう！食べるメカニズムを考えよう！	
6	12月1日(金) 午後2時30分～4時	【第6回】 年末年始に向けて聞いてよかった食事のお話	
		講師：高田守康 (大阪青山大学健康科学部健康栄養学科 講師)	

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

※市民会館には駐車場はありません。隣接の市役所の駐車場は台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源氏物語を一気に知ろう～全話を6回で語る～

還暦になって初めて源氏物語が分かる?! 恋愛はもちろん、結婚、夫婦の機微、子供の教育、組織での生き様、人生の収穫期での思わぬ事態、配偶者に死に別れるということ等々。我々が直面してきたこと、乗り越ってきたこと、そしてこれから～「源氏物語」の中にはすべてが描かれています。

持ち物 筆記用具

実費負担額 1,650 円(教材費)

定員 50 名



	日時	内容	会場
1	9月8日(金) 午後1時30分～3時	【第1回】 源氏物語総論&桐壺～若紫まで 源氏物語の5つの常識&代表的な女君6人	船場生涯学習センター 5階 会議室 4A8
2	9月22日(金) 午後1時30分～3時	【第2回】 未摘花～花散里まで 不美人2人と運命を変える魔性の女	
3	10月6日(金) 午後1時30分～3時	【第3回】 須磨～乙女まで 不遇の日々と栄光への躍進	
4	10月20日(金) 午後1時30分～3時	【第4回】 玉鬘～藤裏葉まで 栄光と親心と中年の悲哀	
5	11月10日(金) 午後1時30分～3時	【第5回】 若菜～雲隠れまで 収穫の時期にまさかのどんでん返し。配偶者との別れ	
6	11月24日(金) 午後1時30分～3時	【第6回】 匂宮～夢の浮橋 孫たちの時代; 宇治十帖 講師: たつみ都志 (武庫川女子大学名誉教授、谷崎潤一郎研究者)	

会場・お問い合わせ

【船場生涯学習センター】

TEL:072-730-5333 / FAX:072-730-5349

受付時間: 午前9時～午後5時 休館日: 月曜日(休日を除く)

〒562-0035 箕面市船場東3-10-1

交通: ◆阪急バス「新船場北橋」または「新船場南橋」下車
(箕面、千里中央等各方面から)

※駐車場・駐輪場は台数に限りがあるため、徒歩または公共交通機関でお越しください。車・自転車でお越しの場合は箕面船場駐車場・第一駐輪場(有料)をご利用ください。

