

令和6年度(2024年度)

# 箕面 シニア塾

選ぶ楽しみ  
全30クラス

7/30(火)  
今村翔吾さん  
特別講演  
決定!

60歳からたしなむ大人の趣味を見つけよう

## スポーツコース15クラス

ボウリング



バドミントン  
テニス  
ズンバゴールド  
卓球  
ノルディックウォーク  
アクアウォーク  
ピラティス  
ゴルフ  
ボウリング  
ソフトエアロビクス  
フラダンス  
グラウンドゴルフ  
ペタンク  
太極拳  
ダーツ

## 文化・健康コース15クラス

見どころいっぱい箕面探検  
基本をマスター けん玉  
運動と脳トレでアンチエイジング  
姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ  
合唱の喜びを分かち合おう! はじめての「大地讃頌」  
つながる広がるクラシック~音楽家と語ろう 2024~  
園芸入門~植物を育て、植物に育てられる~  
伝統芸能の扉を開こう  
メチャ飛び! 紙ヒコーキ教室  
はじめようリコーダー  
観察力をみがこう! デッサン入門  
絵手紙で心の交流をしよう  
はじめてのペン習字  
シニアのための栄養講座  
源氏物語を一気に知ろう~全話を6回で語る~



主催：箕面市・箕面市教育委員会

主管：みのお NEXT スポーツコミュニティパートナーズ(代表企業：ミズノ株式会社)、(公財)箕面市メイプル文化財団

## 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、多くのかたにご参加いただいています。

今年も、初心者のかた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(15クラス)と、体験を中心とした文化・健康コース(15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、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！



**無料  
ご招待!!**

令和6年度 箕面シニア塾 関連イベント

今村翔吾 特別講演

「歴史・文学へのいざない～歴史探訪・学問のススメ～」

直木賞作家で箕面本屋大使でもある今村翔吾さんに、歴史・文学の魅力を語っていただくだけでなく、歴史を紐解きながら、現代を生きるわたしたちが健康長寿のために必要な心掛けや視点についてお話しいただきます。

日 時：令和6年7月30日(火)  
午後2時～午後3時30分予定(開場午後1時30分)

会 場：箕面市立文化芸能劇場大ホール  
〒562-0035 箕面市船場東3丁目10-1

ご招待数：900名様 ※申込者多数の場合、抽選

対 象：箕面市在住・在職・在学の60歳以上のかたと、その同行のかた  
(同行のかたはご家族やご友人など60歳未満でもご入場いただけます。

同行のかたの上限は3名としております) ※未就学児入場不可

入 場 料：無料

申 込：裏表紙をご覧ください。



## 【募集要項】

**募集  
期間**

4月30日(火)午前9時～5月31日(金)午後5時  
※申込書必着、郵送の場合は消印有効。詳しくは2～3ページ[申込方法]をご覧ください。  
(6月11日(火)ごろに抽選結果を郵便で発送します。)

**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、文化・健康コース：2クラス)  
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。

**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。
- ・受講決定されたかた以外の代理受講はできません。
- ・要約筆記又は手話通訳などが必要な場合は、メイプルホールまでご相談ください。
- ・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。

## 【申込方法・受講クラス決定方法】

**申込方法**

**窓口** 受付時間：休館日を除く午前9時～午後5時 ※5月31日(金)午後5時受付分まで

裏表紙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
- 市民会館(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
- 船場生涯学習センター(休館日：月曜日) 〒562-0035 箕面市船場東 3-10-1

## 郵 送 ※5月31日(金)消印有効

裏表紙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

## インターネット ※5月31日(金)午後5時受付分まで

(公財)箕面市メイプル文化財団ホームページ上部にある「各種申込フォーム」をクリックし、開いたページから「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、お申込ください。右側のQRコードを読み取っていただくと、「箕面シニア塾申込専用フォーム」に直接アクセスできます。

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



箕面シニア塾  
申込専用フォーム

※電話・ファックスでの申込受付はおこなっておりません。

※申込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に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。
- ・複数クラスの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は、希望順位が高いクラスから受講決定の対象とします。

## 【お問い合わせ】

### スポーツコース ※受付時間：午前9時～午後5時(休館日：第4木曜日)

スカイアリーナ …… TEL:072-724-3440 / FAX:072-724-3360

武道館 …………… TEL:072-721-7979 / FAX:072-724-4030

第二総合運動場 …… TEL:072-729-4558 / FAX:072-728-3772

### 文化・健康コース ※受付時間：午前9時～午後5時(休館日：月曜日)

(公財)箕面市メイプル文化財団 …… TEL:072-721-2123 / FAX:072-721-0495