

◆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。

注目の新設クラスをご紹介します!

合唱の喜びを分かち合おう!はじめての「大地讃頌」

様々な年代に親しまれてきた「大地讃頌」。男声と女声が重なり合い、壮大かつ重厚なハーモニーが魅力の合唱曲です。「大地讃頌」を通して、ソプラノ歌手の先生から実践的な演奏技術(発声法、歌唱法等)を学びます。合唱の初心者のかたを対象とした入門クラスですが、初心者のかたから合唱の経験があるかたまで、互いに力を補いながら、皆で一つにまとまる合唱の喜びを体感しましょう。混声合唱なので性別問わず広くご参加いただけます。

※大地讃頌…昭和37年大木惇夫作詞、佐藤眞作曲の混声四部合唱曲



端山梨奈(ソプラノ)



北野友梨(ピアノ)

好評のおすすめ定番クラスをご紹介します!

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。手先を動かした細かい作業は、認知症予防にもつながります。

受講者の声

たかが紙ヒコーキ、されど紙ヒコーキ。奥が深いのに驚きました。最初は孫と遊ぶぐらいのものと思っていましたが、実際に体験するとなかなか難しく、「スーッ!」とすべるように飛ぶようになると楽しかったです。手先を使った折る作業や、飛ばすための軽い運動がちょうど良く、とても楽しい時間でした。



◆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 見どころいっぱい箕面探検	市	10月	水曜日	午後	28名	25
② 基本をマスター けん玉	東	9月	金曜日	午前	30名	26
③ 運動と脳トレでアンチエイジング	メ	9月	火曜日	午前	50名	27
④ 姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ	東	8月	木曜日	午前	40名	28
⑤ 合唱の喜びを分かち合おう！はじめての「大地讃頌」	メ	9月	火曜日	午前	40名	29
⑥ つながる広がるクラシック～音楽家と語ろう 2024～	メ	9月	金曜日・他	午前	62名	30
⑦ 園芸入門～植物を育て、植物に育てられる～	船	9月	木曜日	午後	30名	31
⑧ 伝統芸能の扉を開こう	市	9月	木曜日	午後	40名	32
⑨ メチャ飛び！紙ヒコーキ教室	西南	9月	金曜日	午後	30名	33
⑩ はじめようリコーダー	西南	9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	水曜日	午前	20名	37
⑭ シニアのための栄養講座	市	7月	月曜日・他	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

①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	10月2日(水) 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)	市民会館 2階 大会議室 2
2	10月30日(水) 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
3	11月6日(水) 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	11月13日(水) 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	
5	12月4日(水) 午後2時～4時	「箕面の歴史を知ろう」 講師：箕面市総務部総務室	
6	12月11日(水) 午後2時～3時30分	「箕面の伝統行事に行ってみよう！」 講師：新田翔偉(タッキー 816 みのおエフエム)	市民会館 2階 大会議室 2

※第2回・第3回・第4回が雨天となった場合は、市民会館2階 大会議室2にて座学にします(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。



②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

1,700 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6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20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4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18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	
5	11月1日(金) 午前10時30分～正午	【第5回】 号令に合わせて仮認定/クラス分け/ 個別指導	
6	11月15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	
		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」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

※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	9月17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！ 講師：池下章 (健康運動指導士、コグニサイズ指導者)	メイプルホール 大ホール舞台
2	10月1日(火) 午前10時30分～正午		
3	10月15日(火) 午前10時30分～正午		
4	10月29日(火) 午前10時30分～正午		
5	11月12日(火) 午前10時30分～正午		
6	11月19日(火) 午前10時30分～正午		

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。



④姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ

はじめての方でも参加しやすいように、靴を履いたまま椅子でヨガを行います。ヨガの後は深い呼吸ができ、心も身体もリラックスすることができます。

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	8月29日(木) 午前10時30分～11時30分		
2	9月12日(木) 午前10時30分～11時30分		
3	9月26日(木) 午前10時30分～11時30分	全6回のヨガレッスンを通して、良い姿勢を取るコツや肩こり、腰痛、膝痛対策、メタボ対策、股関節の可動域、体幹の使い方などをお伝えしていきます。 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
4	10月3日(木) 午前10時30分～11時30分		
5	10月17日(木) 午前10時30分～11時30分		
6	10月24日(木) 午前10時30分～11時30分		

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」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

※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合唱の喜びを分かち合おう！はじめての「大地讃頌」

合唱曲「大地讃頌」を通して、実践的な演奏技術(発声法、歌唱法等)を学びながら、合唱の喜びを探ってみたいと思います。合唱の入門編コースですが、合唱経験があるかたから初心者のかたまで互いに補いあい、一つにまとまったの演奏を目指したいと思います。

持ち物

筆記用具、楽譜

実費負担額

770 円予定(楽譜代)
※金額が変わる場合は別途お知らせいたします。

定員 40 名



端山梨奈



北野友梨

文化・健康コース

	日時	内容	会場
1	9月3日(火) 午前10時30分～正午	「歌うこと」は心を豊かにし、健康な身体を作ります。中でも合唱は沢山の人が集まり、共に声を合わせることで更に大きな喜びを味わうことができます。 身体が楽器ですから、歌を歌いたいという気持ちがあれば、いつでも始めることができます！ 「最近声が出づらくなった」「昔のように伸び伸びと歌えるようになりたい」「暫く合唱から離れていたけれど、そろそろ再開したい」など、様々な方にお集まりいただけたら嬉しいです。 発声や呼吸法、音楽表現のレクチャーを交えながら合唱の技術を高め、名曲「大地讃頌」(大木惇夫作詞・佐藤真作曲)を共に歌えるようになりましょう！ 皆様のご参加をお待ちしております。 講師：端山梨奈(ソプラノ歌手) 北野友梨(ピアニスト)	メイプルホール 小ホール
2	9月10日(火) 午前10時30分～正午		
3	9月24日(火) 午前10時30分～正午		
4	10月22日(火) 午前10時30分～正午		
5	11月5日(火) 午前10時30分～正午		
6	11月26日(火) 午前10時30分～正午		

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 つながる広がるクラシック～音楽家と語ろう 2024～

400年以上前から今につながるクラシック音楽。本コースは、クラシックの入門編でありながら、メイプルホールでの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。今年度は、お招きするゲストの方へのインタビューを通して、クラシックの魅力を紐解いてみたいと思います。

持ち物 筆記用具

実費負担額 1,800円(チケット代)

定員 62名



	日時	内容	会場
1	9月6日(金) 午前10時30分～正午	クラシックの歴史/[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	9月20日(金) 午前10時30分～正午	ピアノの魅力 ゲスト：法貴彩子(ピアニスト)	
3	10月9日(水) 午後2時開演	【演奏会鑑賞】 「《身近なホールのクラシック》室内楽12345!」 *実費負担金1,800円(チケット代)	メイプルホール 大ホール
4	10月11日(金) 午前10時30分～正午	邦楽の魅力 ゲスト：片岡リサ(箏奏者)	メイプルホール 小ホール
5	11月22日(金) 午前10時30分～正午	特別編ゲスト：いいむろなおき(マイム俳優) ※パントマイム体験コーナーあり	
6	12月13日(金) 午前10時30分～正午	ヴァイオリンの魅力 ゲスト：岡本伸一郎(ヴァイオリニスト)	

※聞き手：和田大資(箕面市メイプル文化財団芸術創造セクションマネージャー)

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。



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 30名



	日時	内容	会場	
1	9月19日(木) 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】 船場生涯学習センター 5階 会議室 4AB	
2	10月3日(木) 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	10月17日(木) 午後2時～3時30分	【第3回】 園芸大国 英国と日本を探る		
4	10月31日(木) 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	11月7日(木) 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	11月21日(木) 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 元館長)		

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

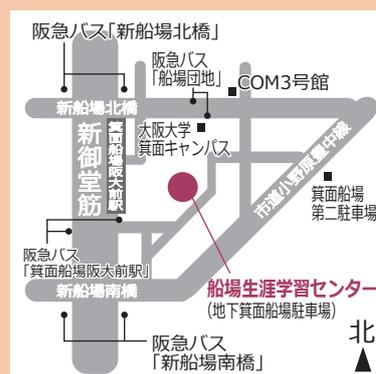
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒562-0035 箕面市船場東 3-10-1

交通：◆北大阪急行電鉄「箕面船場阪大前駅」下車すぐ

◆阪急バス「新船場北橋」「新船場南橋」「箕面船場阪大前駅」
または、「船場団地」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。



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12日(木) 午後2時～4時	「赤穂事件と忠臣蔵－史実と創作のはざま－」 大石内蔵助と大星由良助 講師：斉藤利彦(佛教大学歴史学部歴史文化学科教授)	市民会館 2階 大会議室 2
2	9月26日(木) 午後2時～4時	「赤穂事件と忠臣蔵－史実と創作のはざま－」 吉良上野介と高師直 講師：斉藤利彦(佛教大学歴史学部歴史文化学科教授)	
3	10月10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)	
4	10月24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)	
5	11月14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)
6	11月28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)	市民会館 2階 大会議室 2

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。



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13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	9月13日(金) 午後2時～3時30分	メチャ飛び！舞い上がる！！紙ヒコーキを13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	9月27日(金) 午後2時～3時30分	【第1回】 イカヒコーキ、へそヒコーキ	
3	10月11日(金) 午後2時～3時30分	【第2回】 クワガタ、ウイングマスター	
4	10月25日(金) 午後2時～3時30分	【第3回】 紙コプター、飛行リング、折り鶴号	
5	11月8日(金) 午後2時～3時30分	【第4回】 へそキング、スカイキング、イカロス1型	
6	11月22日(金) 午後2時～3時30分	【第5回】 イカヒコーキS、キングウイングマスター、 飛行距離競技会 【第6回】 フライハート、スカイキング(競技用紙)、 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

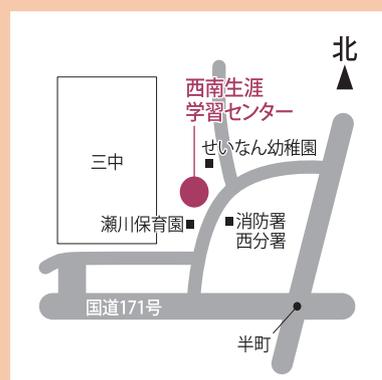
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒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	9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	9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15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	10月29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12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	11月19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

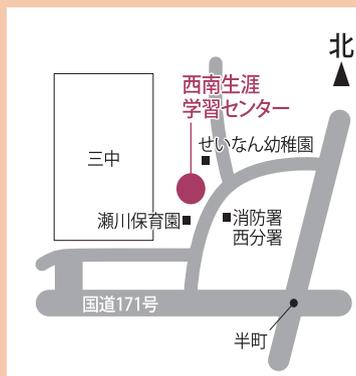
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒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

500円(材料費)

定員 20名



	日時	内容	会場
1	9月5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	9月19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	10月10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	10月31日(木) 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14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	11月28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

自分が書く素材(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24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・果物なんでもモチーフになります。 写真やスマホの画像をみて描くのではなく、 自分の目で見た実物を描きましょう。</p> <p>講師：SACHI の会</p>	<p>市民会館 1階 大会議室</p>
2	10月1日(火) 午後1時30分～3時		
3	10月22日(火) 午後1時30分～3時		
4	11月5日(火) 午後1時30分～3時		
5	11月26日(火) 午後1時30分～3時		
6	12月3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 20名



	日時	内容	会場
1	9月11日(水) 午前10時30分～正午	【第1回】 ひらがなとカタカナの書き方	市民会館 2階 大会議室 2
2	9月25日(水) 午前10時30分～正午	【第2回】 漢字の書 楷書の書き方①字形の整え方	
3	10月9日(水) 午前10時30分～正午	【第3回】 漢字の書 楷書の書き方②筆順を正しく	
4	10月23日(水) 午前10時30分～正午	【第4回】 漢字の書 行書の書き方	
5	11月13日(水) 午前10時30分～正午	【第5回】 漢字仮名交じりの書 詩を書く	
6	11月27日(水) 午前10時30分～正午	【第6回】 修了作品作り 自分の好きな詩歌を書く	
		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3日(水) 午後2時～3時30分	【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9日(月) 午後2時～3時30分	【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30日(月) 午後2時～3時30分	【第3回】 知って得する「生活習慣病予防」のお話	
4	10月21日(月) 午後2時～3時30分	【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18日(月) 午後2時～3時30分	【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2日(月) 午後2時～3時30分	【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

定員 50名



	日時	内容	会場
1	9月20日(金) 午後2時～3時30分	【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	10月4日(金) 午後2時～3時30分	【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18日(金) 午後2時～3時30分	【第3回】 須磨～乙女まで 不遇の日々と栄光への躍進	
4	11月1日(金) 午後2時～3時30分	【第4回】 玉鬘～藤裏葉まで 栄光と親心と中年の悲哀	
5	11月15日(金) 午後2時～3時30分	【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29日(金) 午後2時～3時30分	【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：◆北大阪急行電鉄「箕面船場阪大前駅」下車すぐ

◆阪急バス「新船場北橋」「新船場南橋」「箕面船場阪大前駅」
または、「船場団地」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。

