

令和6年度 

生涯学習講座

受講者募集

 … メイプルホール

 … 中央生涯学習センター

 … 東生涯学習センター

 … 西南生涯学習センター

 … 市民会館

 … 船場生涯学習センター

【みんなのリクエスト・コンサート関連企画】

《身近なホールのクラシック》
大阪交響楽団ゲネプロ見学会

3ページ

【エルマーとりゅう関連企画】

《こどもプロジェクト》
「エルマーのぼうけん」の
ものがたりをたどろう！

4ページ

シニア・リコーダー講座

5ページ

《こどもプロジェクト》
せいなんであそぼ
「ふれあいあそび編」

6ページ

《こどもプロジェクト》
せいなんであそぼ
「おはなし会編」

6ページ

ボールを使って温活ケア

7ページ

ほっこり薬膳ライフ
～体を温めて冬も元気に～

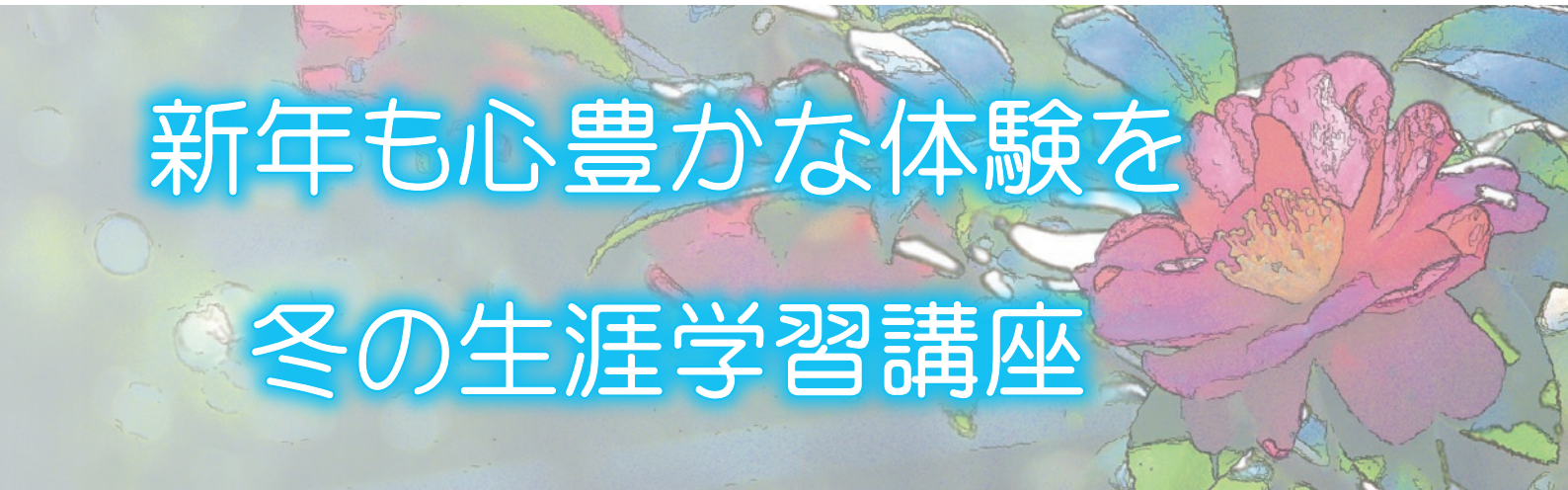
8ページ

図書館でわがまち探訪
ー「地域資料」を使ってみようー

9ページ

文化芸能劇場見学ツアー

10ページ



新年も心豊かな体験を
冬の生涯学習講座

【お問い合わせ】（公財）箕面市メイプル文化財団

〒562-0001 箕面市箕面5-11-23 箕面市立メイプルホール内

TEL：072-721-2123 mail：maplehall@minoh-bunka.com HP：https://minoh-bunka.com/

主催：（公財）箕面市メイプル文化財団（箕面市立中央生涯学習センター、箕面市立東生涯学習センター、
箕面市立西南生涯学習センター、箕面市立市民文化ホール指定管理者）

国立大学法人大阪大学（箕面市立船場生涯学習センター指定管理者）

募 集 要 項

■受講対象

どなたでもご応募いただけます。

一部の講座で対象者が限定されているものがあります。各講座の案内ページをご確認ください。
なお、定員を超えた場合は市内在住のかたが優先となります。(船場生涯学習センター開催の講座を除く。)

■申込方法（全講座共通）

(1) インターネットでの申し込み ※受付期間：締切日の午後5時まで

- ・(公財)箕面市メイプル文化財団ホームページ上部にある「各種申し込みフォーム」をクリックし、開いたページから「生涯学習講座」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(希望する講座、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、メールアドレス)をご入力いただき、お申し込みください。右側のQRコードを読み取っていただくと、「生涯講座申し込み専用フォーム」に直接アクセスできます。
- ・申込受付後、受付完了のメールが届きます。ドメイン指定受信などの設定をされているかたは、@minoh-bunka.com からの受信を許可してください。



生涯学習講座
申し込み専用フォーム

(2) 窓口での申し込み

- ・下表の各施設でお申し込みいただけます。受付時間は午前9時から午後5時までです。
(受付時に、申込表に必要事項を記入いただきます。)

中央生涯学習センター	月曜日休館 (休日除く) 12月29日(日)～ 1月3日(金)休館	市民会館	第3水曜日休館 12月29日(日)～ 1月3日(金)休館
東生涯学習センター			
西南生涯学習センター			
船場生涯学習センター			

(3) 郵送での申し込み

- ・講座ごとに通常はがきでお申し込みください。**締切日必着**です。

裏面 (右の事項を記入)	① 希望する講座 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号
表面 (右の住所を記入)	〒562-0001 箕面市箕面5-11-23 (公財)箕面市メイプル文化財団 宛て

■その他

- 申込者が多数の場合は抽選により受講者を決定します。決定後の受講者の変更はできません。また、定員に満たない場合は、申込締切後に2次申込(先着順)をおこないます。
- 当選の発表は、受講決定通知(メールまたは郵送)の発送をもって代えさせていただきます。
(※受講決定通知は各講座の申込締切後、一週間程度でメールまたは郵便で発送いたします。)
- 受講料等については、受講決定通知(メールまたは郵送)にてお支払い方法をお知らせします。
- 連続講座は、全回出席を原則とします。また代理のかたの受講はできません。
- 受講決定後にキャンセルする場合は、速やかに各問い合わせ先(各講座の紹介ページの最下部)まで直接ご連絡ください。
- 小学生が参加される場合は、保護者のかたの送迎をお願いいたします。
- 講師の都合により、やむを得ず講師が変更又は休講となる場合があります。
- 受講に際して要約筆記、手話通訳が必要な場合は、申込時に(公財)箕面市メイプル文化財団へご相談ください。

【みんなのリクエスト・コンサート関連企画】

《身近なホールのクラシック》大阪交響楽団ゲネプロ見学会

当日夜にメイプルホール大ホールで開催される《身近なホールのクラシック》みんなのリクエスト・コンサートとの連携講座です。ゲネプロとは、ドイツ語の Generalprobe (ゲネラルプローベ) の略称で、本番間近に本番同様に舞台上で行う最終リハーサルのことを指します。普段は入ることのできない、本番間近のオーケストラの練習風景を垣間見る、またとない機会です。併せて、ゲネプロ見学の前には、音楽評論家奥田佳道さんによる面白く奥深いクラシックにまつわるお話のほか、ゲネプロの聴きどころや当日演奏される音楽などについて解説をしていただきます。大ホールへ移動後は、客席でゲネプロを見学いただきます。(※公演を鑑賞するチケットは別途費用がかかります。)

● 対 象 小学生以上のかた

● 定 員 50名

※定員を超えた場合は3/26「みんなのリクエスト・コンサート」(12/10会員先行・12/17一般販売開始)のチケットをお持ちのかた優先となります。

※申し込みの際、チケットをお持ちのかたは必ず座席番号をご記入ください。
(インターネットで申し込まれる際は、「その他伝えたいこと」にご記入ください)

● 申込締切 12月24日(火)

● 受講料 1,000円

● 場 所 メイプルホール 大ホール・小ホール

● 持ち物 筆記用具



【講師】奥田佳道さん(音楽評論家)

東京生まれ。ヴァイオリンを学ぶ。ドイツ文学、西洋音楽史を専攻、ウィーン大学に留学。現在日曜朝のNHK R1「音楽の泉」(聴き逃し配信あり)並びにラジオ深夜便「クラシックの遺伝子」(隔月)に出演中。著書に、1冊でわかるポケット教養シリーズ「バイオリンを知る本」(ヤマハミュージックエンタテインメント)。

回	日 程	内 容
1	3月26日(水)	午後3時～3時20分：小ホールにて聴きどころの解説 午後3時30分～4時30分：大ホールでのゲネプロ見学 午後4時30分～5時：小ホールでのまとめのお話 ※ゲネプロの時間等は当日変更の可能性があります。

開催場所【メイプルホール】

〒562-0001 箕面市箕面5-11-23

TEL：072-721-2123／mail：maplehall@minoh-bunka.com

開館時間：午前9時から午後10時まで

休館日：月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)

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(30分/100円)をご利用ください。



【エルマーとりゅう関連企画】 《こどもプロジェクト》

「エルマーのぼうけん」のものがたりをたどろう！

3月20日(祝)メイプルホールに人形劇「エルマーとりゅう」がやってきます！その事前講座として「絵本のつなぎで」ふわはねさんをお招きし、子ども達と一緒に物語の世界を思う存分ぼうけんしましょう。(※公演を鑑賞するチケットは別途費用がかかります。)

- 対 象 推奨年齢5歳～小学校低学年のお子様と保護者
- 定 員 大人と子ども合わせて10名
※大人(18歳以上)1名につき子ども3名まで
- 一時保育 2名(1歳6カ月以上～就学前の子ども)
- 申込締切 12月24日(火)
- 受講料 大人500円、子ども300円
- 場 所 中央生涯学習センター 3階 和室



【講師】ふわはねさん(絵本講師、JPIC 読書アドバイザー)

「絵本のつなぎで」としておはなし会や講演、講座、研修、記事の執筆など絵本と人をつなぐ活動を広く続けている。2021年、自宅にて「絵本のアトリエ」(予約制)をオープン。著書に『日めくり絵本カレンダー』『おつきさまのえほん』(ニジノ絵本屋)『えほんとりっふ 全国絵本屋さんめぐり130軒』(世界文化社)がある。箕面市在住。

【講師】北野恭子さん(明石市立文化博物館 学芸員)

2024年春季特別展『エルマーのぼうけん展』担当。小学校や図書館などで、『エルマーのぼうけん』のものがたりをたどるワークショップを多数開催。博物館では、主に教育普及事業を担当している。

回	日 時	内 容
1	3月16日(日) 午後2時～午後3時	「エルマーのぼうけん」のおはなしを聞いたあと、みんなで一緒にぼうけんの世界にとびたちましょう！エルマーの道のりをたどったり、巧みに危機を乗り切るエルマーの知恵を体験してみます。

開催場所【中央生涯学習センター】

〒562-0001 箕面市箕面5-11-23

TEL : 072-721-4094 / mail : maplehall@minoh-bunka.com

開館時間：午前9時から午後10時まで

休館日：月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)

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(30分/100円)をご利用ください。



シニア・リコーダー講座

アルトリコーダーでアンサンブルをしてみませんか。ひとりでは味わうことのできないハーモニーを楽しみながら、温かい音色でリラックス、腹式呼吸で健康づくり、指を動かすことで脳トレ効果も期待できます。

● 定 員 20名

※過去に開催した同名の講座と同じ内容です。定員を越えるお申込みがあった場合、令和3～6年度 箕面シニア塾「はじめようリコーダー」を受講されたかたで、この講座を初めて受講されるかたを優先します。



● 申込締切 12月17日(火)

● 受講料 1,000円(全6回)

● 場 所 東生涯学習センター 2階 ホール

● 持ち物 アルトリコーダー、タオル(水分拭き取り用)、筆記用具

【講師】井元ましろさん

大阪音楽大学短期大学部 音楽専攻 器楽学科 リコーダーコースにおいて、北山隆(箕面シニア塾「はじめようリコーダー」講師)、秋山滋の各氏に師事。卒業後は演奏活動のほか、カルチャーセンター講師や個人・アンサンブルのレッスンを行う。

初心者向け
練習会

1月7日(火)
午後1時30分
～午後3時

対象:シニア塾リコーダークラス未受講またはシニア塾受講から期間が空いて不安なかた
実費負担金:500円 内容:基本的な運指や演奏曲の説明等
※参加ご希望の方はお申込み時、備考欄に「練習会参加希望」とご記入ください。

回	日 時	内 容
1	1月14日(火)	午後1時30分 ～午後3時 構え方、息(ブレス)、舌(タンギング)などの基本的な奏法を振り返りながら、曲の練習をしていきます。 さらにパートに分かれての演奏や、全員でのアンサンブルにもチャレンジします。 練習曲:「聖者の行進」「歓びの歌」 「アメイジング・グレイス」など ※曲は変更になる場合があります。
2	1月21日(火)	
3	2月4日(火)	
4	2月25日(火)	
5	3月4日(火)	
6	3月25日(火)	

※都合により日程が変更になった場合は3月11日(火)を予備日としております。ご理解の程よろしくをお願いします。

開催場所【東生涯学習センター】

〒562-0023 箕面市栗生間谷西3-1-3

TEL: 072-729-1145 / mail: higashi@minoh-bunka.com

開館時間: 午前9時から午後10時まで

休館日: 月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)

交通: ◆ 阪急バス「栗生団地」行きで、「栗生団地」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。



《こどもプロジェクト》せいなんであそぼ

親子で西南生涯学習センターのプレイルームに集まってあそびませんか。おうちではできない遊びをしたり、地域のお友達と交流したりしてみましょう。おうちでの遊びのヒントも持って帰ってくださいね。

- 定 員 各講座 10組
- 申込締切 事前申込なし
※当日直接プレイルームにお越しください。
- 受講料 無料
- 場 所 西南生涯学習センター 1階 プレイルーム



◆「ふれあいあそび編」◆

- 対 象
推奨年齢1歳6カ月～3歳頃のお子様と保護者
(※未就学児のご兄弟・ご姉妹の同席可)

【講師】NPO 法人はんもっく

回	日 時
1	2月7日(金) 午前10時～午前11時30分
内 容	
親子いっしょにいろんな遊びを楽しみましょう。手遊びやふれあい遊びのほか、季節の遊びも予定しています。	

◆「おはなし会編」◆

- 対 象
推奨年齢3歳頃のお子様と保護者
(※未就学児のご兄弟・ご姉妹の同席可)

【講師】NPO 法人 MerryTime

回	日 時
1	3月18日(火) 午前10時30分～午前11時
内 容	
子どもたちと、おはなしの世界を楽しむ時間です。どんなおはなしが登場するかな？当日のおたのしみ！	

開催場所【西南生涯学習センター】

〒562-0045 箕面市瀬川3-2-5
 TEL: 072-723-5222 / mail: seinan@minoh-bunka.com
 開館時間: 午前9時から午後10時まで
 休館日: 月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)
 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。



ボールを使って温活ケア

体のこりや痛みは日常の生活での緊張や姿勢の歪みなどが積み重なって起こります。この運動は小型のバランスボールで関節からほぐし、本来自分に備わっている体のしなやかさを取り戻していきます。さらに冷えて硬くなった骨盤からほぐす事で血流を改善し内臓から体を温めます。

- 定 員 10名
※過去に開催した同名の講座と同じ内容です。
定員を超える申込があった場合、初めての受講のかたを優先します。
- 申込締切 12月17日(火)
- 受講料 1,000円(全5回)
- 場 所 市民会館 2階 大会議室2
- 持ち物 ヨガマットまたは厚みのあるレジャーシート、
スポーツタオル、飲み物
※ボール2個はこちらで用意します
- 服 装 動きやすい服装(スカート不可)



【講師】伊藤諭有子さん(龍村ヨガ研究所認定インストラクター、JSA ボールインストラクター)
ヨガ、JSA ボール、介護予防運動で《エンジョイライフのための心身ケア》を探究しております。

回	日 時	内 容
1	1月8日(水)	午後2時 ～午後3時15分 小型バランスボールを2個使い、 ・ボールの圧力で関節をゆるめる ・正しい関節の動きの運動 ・正しい姿勢を維持するための強化
2	1月22日(水)	
3	1月29日(水)	
4	2月5日(水)	
5	2月12日(水)	

開催場所【市民会館】

〒562-0003 箕面市西小路4-6-1

TEL : 072-723-2525 / mail : shiminkaikan@minoh-bunka.com

開館時間 : 午前9時から午後10時まで

休館日 : 第3水曜日(休日の場合は翌日)、12月29日(日)～1月3日(金)

- 交通 : ◆ 阪急電車「牧落」駅下車、東へ徒歩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。



ほっこり薬膳ライフ ～体を温めて冬も元気に～

『薬膳』と聞くと、「なんだか難しそう」「美味しくなさそう」「材料が手に入らないんじゃないか…」こんなイメージがあるかもしれません。でも実は薬膳は“季節や食べる人の体質にあった美味しい料理”。季節・色・体質・食材の効能などをふまえれば、スーパーなどで購入した食材で薬膳は作れます。体を温める『薬膳』をゆるりと楽しく学んでみませんか。



- 定 員 30名
- 申込締切 12月24日(火)
- 受講料 1,000円
※別途薬膳茶・お菓子代500円
- 場 所 船場生涯学習センター 5階 多目的室1
- 持ち物 筆記用具、マグカップ、蒸らし用のフタ



【講師】辰巳ふみさん 薬膳師(予防医学食養生士、薬膳食養生専門指導士、東洋薬膳茶アドバイザー)

回	日 時		内 容
1	1月23日(木)	午後2時 ～午後3時30分	寒い季節にぴったりの体を温める、また美容にも良い薬膳茶のブレンド体験をしていただきます。ご自身で作ったお茶と薬膳のお菓子をその場で味わいながら、薬膳の基本から冬のアンチエイジングに効果的な食材・調理法までみんなで楽しく学びましょう。ブレンド体験ではティーバッグを2つ作ります。1つはご自宅でお楽しみください♪

開催場所【船場生涯学習センター】

〒562-0035 箕面市船場東3-10-1

TEL: 072-730-5333 / mail: senba@minoh-bunka.com

開館時間: 午前9時から午後10時まで

休館日: 月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)

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)

※ 車などでお越しの場合は箕面船場駐車場(自動車116台、自動二輪車86台/有料)・箕面船場第一駐輪場(自転車950台、原付495台/有料)をご利用ください。



図書館でわがまち探訪 ー「地域資料」を使ってみようー

ある地域の歴史、文化、行政、住民の生活に関する資料、さらに、その地域で作成された資料のことをまとめて「地域資料」と呼びます。箕面市や近隣の地域資料コレクションと資料の探し方の案内を通じて、地域資料の活用方法をお伝えします。お住まいの地域やふるさとのことについて、広く、深く知るためのヒントを得られる講座です。

- 対 象 中学生以上
- 定 員 30名
※過去に開催した同名の講座と同じ内容です。
定員を超える申込があった場合、初めての受講のかたを優先します。
- 申込締切 12月24日(火)
- 受 講 料 無料
- 場 所 船場生涯学習センター 5階 会議室4AB
- 持 ち 物 筆記用具



【講師】箕面市立船場図書館職員(指定管理者・大阪大学附属図書館所属)

回	日 時	内 容
1	2月19日(水) 午前10時30分 ～正午	地域資料とは？ どの地域資料がどこにあるのか？(資料の種類による分類) 地域資料初級(図書館の地域資料コーナーと入門に適した資料) 地域資料中級(過去の調べ物の事例からヒントを得る) 地域資料その他(行政の情報、他の図書館、Web ツールなど)

開催場所【船場生涯学習センター】

〒562-0035 箕面市船場東3-10-1

TEL: 072-730-5333 / mail: senba@minoh-bunka.com

開館時間: 午前9時から午後10時まで

休館日: 月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)

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)

※ 車などでお越しの場合は箕面船場駐車場(自動車116台、自動二輪車86台/有料)・箕面船場第一駐輪場(自転車950台、原付495台/有料)をご利用ください。



文化芸能劇場見学ツアー

北大阪急行線の延伸により2024年3月「箕面船場阪大前駅」が新たに開業し、人の賑わいが増してきた船場エリア。文化芸能劇場は、箕面市の新たな文化芸能・国際交流の発信拠点となっています。劇場のホールだけではなく、普段見ることができないリハーサル室、楽屋なども特別にご案内します。

- 定 員 15名
※過去に開催した同名の講座と同じ内容です。定員を越える申込があった場合、初めての受講のかたを優先します。
- 申込締切 12月24日(火)
- 受講料 無料
- 場 所 文化芸能劇場
- 持ち物 筆記用具



【案内】松本清さん(文化芸能劇場顧問)

回	日 時	内 容
1	3月6日(木) 午後2時30分 ～午後3時30分	【見学ツアー】 《大ホール》 客席数1,401席の大ホールは、コンサート、バレエ、ミュージカル、演劇といったライブパフォーマンスから、試写会、講演会など幅広い用途にご使用いただけます。自走式の音響反射板の採用や、最適な音響設計により、心地の良い豊かな音の空間を実現します。箕面の大滝をデザインモチーフとし、天井の柄は木々の木漏れ日、照明付木リブは滝のしぶき、コンクリートの凹凸壁は滝のしぶきと岩、舞台から客席の曲面は滝つぼの水紋を、座席は水面に落ちた紅葉の葉を表現しています。 《小ホール》 客席数300席の小ホールは、箕面船場の「繊維の街」としての歴史と箕面の地名の由来である「箕」を、竹材を縦横に編んだ壁面で表現しています。網目のカーブした凹凸により柔い音を奏でる豊かな音響を実現しています。発表会や演奏会でのご使用だけでなく、照明・装置用のバトンを設置することで演劇利用など市民の皆様の文化活動に広くご使用頂けます。 その他、リハーサル室、楽屋、スタッフルーム等。

開催場所【船場生涯学習センター】

〒562-0035 箕面市船場東3-10-1

TEL: 072-730-5333 / mail: senba@minoh-bunka.com

開館時間: 午前9時から午後10時まで

休館日: 月曜日(休日を除く。)、12月29日(日)～1月3日(金)

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)

※ 車などでお越しの場合は箕面船場駐車場(自動車116台、自動二輪車86台/有料)・箕面船場第一駐輪場(自転車950台、原付495台/有料)をご利用ください。

