

令和7年度 

生涯学習講座

# 受講者募集

 ... 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

 ... オンライン

通期講座

季節の薬膳ライフ  
～心と体に優しい食卓の提案～

3ページ

通期講座

《身近なホールのクラシック》  
リコーダーと音楽史～  
当事者としての物語の紡ぎ方

4ページ

通期講座

基本から学ぶ刺しゅうの世界

5ページ

通期講座

くらしの園芸教室  
～植物と過ごす癒しの時間～

6ページ

通期講座

大阪大学せんばアカデミー  
「伊東信宏と聴く中欧の音楽」

6ページ

《身近なホールのクラシック》  
おんがくの寺子屋みのお  
オープン・リハーサル  
～ふらっと立ち寄れる音楽の広場を目指して～

7ページ

深い呼吸でリラックス  
身体整えヨガ

8ページ

《こどもプロジェクト》  
たのしくうんどう！  
せんばスポチャレ☆

9ページ

《ご自宅で！オンライン講座》  
新しい文化イベントに出会う  
～2025年度の事業ラインナップ～

10ページ

新年度スタート！気持ち新たに

春の生涯学習講座

【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)	市民会館	第3水曜日休館
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。落選の通知(メールまたは郵送)の発送はいたしませんので、予めご了承ください。**  
**(※受講決定通知は講座の申込締切後、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。

# 季節の薬膳ライフ ～心と体に優しい食卓の提案～

昨年度人気のあった薬膳の講座を、通期講座で開催します！楽しいお話しとともに、実際にブレンド茶やデザートを作りながら、薬膳の基本から生活への取り入れ方までゆるりと学んでみませんか。



- 定 員 30名
- 申込締切 4月17日(木)
- 受講料 3,000円(全6回)※別途材料費7,000円
- 場 所 東生涯学習センター 地下1階 講座室・地下2階 料理実習室
- 持ち物 座学：筆記用具、マグカップ(各回、薬膳ブレンド茶2パックを作ります)  
ワークショップ：エプロン、布巾、手拭きタオル



【講師】辰巳ふみさん

薬膳師(和学薬膳博士、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	5月13日(火)	【座学】『薬膳の基本～春の薬膳』
2	6月10日(火)	【座学】『梅雨の薬膳』
3	7月8日(火)	【ワークショップ】『夏の薬膳』薬膳デザート作り体験①
4	9月9日(火)	【座学】『秋の薬膳』
5	10月14日(火)	【ワークショップ】『冬の薬膳』薬膳デザート作り体験②
6	11月11日(火)	【座学】『1年間の総まとめ』

午前11時～正午

## 開催場所【東生涯学習センター】

〒562-0023 箕面市粟生間谷西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。)

- 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

※ 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。



# 《身近なホールのクラシック》 リコーダーと音楽史～当事者としての物語の紡ぎ方

- 定 員 50名
- 場 所 西南生涯学習センター 1階 ホール ※9月20日のみメイプルホール小ホール
- 持 ち 物 筆記用具



【講師】菅沼起一さん 【ゲスト】竹田舞音さん 【ゲスト】三橋桜子さん  
(リコーダー／音楽学) (ソプラノ) (オルガン)

## 受講料

- ★全10回通しでの受講料  
一般10,000円／大学生以下5,000円
- ※申込締切：4月17日(木)
- ・初回講座受付時に一括支払い。一旦支払われた受講料は返金できませんのでご了承ください。
- 【個別受講に関して】
- ※個別受講申込開始：4月18日(金)～(先着順)
- ・1講座ずつの個別受講可(受講料：1講座につき一般1,200円、大学生以下600円)。
- ・全講座受講の申込者で定員に達した場合、個別受講の申込みはございません。

回	日 時	内 容
1	5月25日(日)	導入：「歪んだ」西洋音楽史の中にある日本
2	6月22日(日)	歪んだ西洋音楽史①：古楽とクラシック音楽と現代音楽
3	9月7日(日)	歪んだ西洋音楽史②：広がる西洋音楽と脱西洋化
4	9月20日(土)	【レクチャー・コンサート】音楽史の「パンの耳」 ～歴史からはみ出した音楽たち～ ゲスト：竹田舞音さん(ソプラノ)／三橋桜子さん(オルガン)
5	10月26日(日)	令和7年、「古楽」を改めて考えてみる
6	11月15日(土)	古楽おもしろ話総論
7	12月20日(土)	リコーダーで切り取る西洋音楽史
8	1月17日(土)	楽譜を読まずに楽譜について考える
9	2月21日(土)	楽譜を読んで楽譜について考える
10	3月28日(土)	総括：越境する音楽史～「地元」から「世界」へ／ 「世界」から「地元」へ(3月)

## 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。)

- 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。



# 基本から学ぶ刺しゅうの世界

基本のステッチをつかって季節の作品を自分でつくってみませんか。10回のレッスンで自然をモチーフにした図案の4作品を作ります。キットを使って学びますので初めての方も大丈夫です。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。



【講師】小原直子さん  
(一般社団法人戸塚刺しゅう協会師範2級)

- 定 員 10名
- 申込締切 4月17日(木)
- 受講料 5,000円(全10回)※別途4つの刺しゅうキット代7,430円
- 場 所 市民会館 2階 小会議室2
- 持ち物 糸切はさみ、10cmの刺しゅう枠、針山、筆記用具、チャコペン  
※細かい作業のため、必要な方は老眼鏡やルーペをご持参ください。  
※針と糸はキットに含まれています。

回	日 時	内 容
1	5月14日(水)	午前10時～正午(休憩あり)
2	6月11日(水)	
3	7月23日(水)	
4	9月10日(水)	
5	10月8日(水)	
6	11月12日(水)	
7	12月10日(水)	
8	1月14日(水)	
9	2月4日(水)	
10	3月11日(水)	
		小花のポーチ ※刺しゅうの講座のため、ポーチの仕立ては講座内では行いません。
		フランネルフラワー
		クリスマスツリーのタペストリー
		いろいろなステッチで刺すハーブのオーナメント

## 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)

- 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。



# くらしの園芸教室 ～植物と過ごす癒しの時間～

お花や寄せ植えなど日々を彩り心を癒してくれる園芸。1年を通して座学とワークショップを交えて、季節ごとの園芸をお話ししながら楽しみましょう。



- 定員 15名
- 申込締切 4月17日(木)
- 受講料 3,000円(全6回)  
※別途材料費10,000円
- 場所 船場生涯学習センター 5階 多目的室1
- 持ち物 座学:筆記用具/ワークショップ:園芸用ハサミ、汚れてもよい服装もしくはエプロン、持ち帰り用袋



【講師】曾谷恵美さん(Green note... 店長)

回	日時		内容
1	5月16日(金)	午前10時～午前11時	【座学】春の園芸(植物育ての基本など)
2	6月13日(金)	午前10時～正午	【ワークショップ】初夏の寄せ植え
3	7月25日(金)	午前10時～午前11時	【座学】夏の園芸(失敗しない観葉植物の育て方など)
4	9月12日(金)	午前10時～午前11時30分	【ワークショップ】多肉植物の寄せ植え
5	11月21日(金)	午前10時～正午	【ワークショップ】冬～春の寄せ植え ※2回目の鉢を再利用します。別の鉢をご希望のかたは別途ご購入いただけます。
6	1月23日(金)	午前10時～午前11時	【座学】冬の園芸(庭木の寒肥やバラの手入れなど)

## 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。)

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。



# 大阪大学せんばアカデミー「伊東信宏と聴く中欧の音楽」

メイプルホールでの人気講座「中欧音楽夜話」が、「朝」話に?! ご期待ください。



【講師】伊東信宏さん  
(大阪大学中之島芸術センター長、  
人文学研究科教授/音楽学)

- 定 員 45名
- 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

## 全講座受講でお得になります

★全10回通しでの受講料 10,000円 ※申込締切: 4月17日(木)

- ・申し込みの際に「全講座受講」とお申し出ください。
- ・全講座受講は、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。
- ・初回講座受付時に一括支払い。一旦支払われた受講料は返金できませんのでご了承ください。

【個別受講に関して】 ※個別受講申込開始: 4月18日(金)~(先着順)

- ・1講座ずつの個別受講可(受講料: 1講座につき1,600円)。
- ・全講座受講の申込者で定員に達した場合、個別受講の申込みはございません。

回	日 時	内 容
1	6月12日(木)	中欧の音楽(導入)
2	7月10日(木)	シューベルトの『美しき水車屋の娘』
3	8月7日(木)	シューベルトの『美しき水車屋の娘』(続き)
4	8月28日(木)	フランツ・リストと「ラブソディ」の音楽史
5	10月9日(木)	中欧の作曲家としてのバルトーク
6	11月13日(木)	バルトークと不定形な音楽
7	12月11日(木)	中欧の作曲家としてのリゲティ
8	1月8日(木)	作曲された悪夢(リゲティ)
9	2月12日(木)	クルターグの音楽
10	3月12日(木)	クルターグの音楽(続き)

## 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。)

- 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。



# 《身近なホールのクラシック》 「おんがくの寺子屋みのお」オープン・リハーサル ～ふらっと立ち寄れる音楽の広場を目指して～

ヨーロッパの第一線で長く活躍し、現在、NHK 交響楽団首席ヴィオラ奏者を務める村上淳一郎さんのライフワーク「音楽の寺子屋」を箕面で開催します。この寺子屋は、音楽家自身のステップアップのためだけでなく、舞台と客席という垣根のないフラットな環境で、聴衆の皆さんが音楽の創作過程から作品づくりを見守り、共に持続可能な音楽創造のあり方を模索していくことを目指しています。「おんがくの寺子屋みのお」では、地域の音楽文化の土壌をより一層豊かなものとするために、オープン・リハーサル（入場無料、出入り自由、どなたでも参加可）の形をとり、地域住民、クラシック・ファン、学生、子ども達…、誰もが気軽に立ち寄れる音楽体験の場を作りたいと考えています。



- 定 員 80名（※出入り自由）
- 申込締切 事前申込なし（※当日先着順）  
※ご来館されましたら、窓口で受付後、ホールへご案内します。  
リハーサルの見学後はアンケートにご協力ください。
- 受講料 無料
- 場 所 西南生涯学習センター 1階 ホール

【講師】座長：村上淳一郎さん（NHK 交響楽団首席ヴィオラ奏者）

リーダー：岡本伸一郎さん（日本センチュリー交響楽団アソシエイトコンサートマスター）、原田潤一さん（ヴァイオリニスト）ほか

日 時		内 容
5月13日(火)	午前11時 ～午後8時 (お昼休みの 休憩あり)	室内楽の公開リハーサル バッハ：ブランデンブルク協奏曲 第6番より(ヴィオラ四重奏版) ベートーヴェン：弦楽四重奏曲 第9番 作品59-3 ブラームス：弦楽五重奏曲 第2番 作品111 ボッケリーニ：弦楽五重奏曲 木長調 作品11-5
5月14日(水)		
5月15日(木)		
5月16日(金)		各日 午後1時30分～(15分程度)：※座長と語ろう(見どころ聴きどころ解説) 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)

## 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。)

- 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。



# 深い呼吸でリラックス 身体整えヨガ

春は温かく過ごしやすい気候ですが、新しいことが始まる時期でなんだか気忙しく、気持ちぐらぎやすい季節でもあります。そんな季節にピッタリのヨガの講座を開講します。深い呼吸で自律神経を整え、心身ともにリラックスしましょう。



- 定員 10名
- 申込締切 4月17日(木)
- 受講料 2,500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バスタオル、スポーツタオル(長細いもの)、飲み物
- 服装 動きやすい服装(スカート不可)、裸足で行うため靴下等が脱げるように準備してきてください  
※更衣室はありません

【講師】御園麻衣子さん(骨盤調整ヨガ®インストラクター、RYT200 資格(全米ヨガアライアンス認定)、シニアヨガTT 資格)

回	日時	内容
1	5月12日(月)	呼吸
2	5月19日(月)	骨盤底筋
3	5月26日(月)	姿勢
4	6月2日(月)	柔軟性
5	6月9日(月)	身体のかた

## 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)

- 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。



## 《こどもプロジェクト》

# たのしくうんどう！せんばスポチャレ☆

「運動はちょっと苦手...」そんなお子さまにこそ受けてもらいたい講座です。  
 基本的な体の動かし方を知ること、「運動って楽しい！！」に変わるかもしれません。  
 屋外運動場でのびのび体を動かしましょう。市内公共スポーツ施設を管理するみのお  
 NEXT スポーツコミュニティパートナーズとの連携講座です。

- 対象 小学1年生～4年生
- 定員 12名
- 申込締切 4月17日(木)
- 受講料 1,500円(全3回)
- 場所 船場生涯学習センター 6階 屋外運動場  
(※悪天候の場合は多目的室で開催)
- 持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、ふたつきの飲み物



【講師】小島慎也さん(カポエイラインストラクター)

回	日時	内容
1	5月17日(土)	音に合わせて基本的な体の動き方を学ぼう
2	5月31日(土)	楽しくサーキット運動！側転や鉄棒にもチャレンジ☆①
3	6月7日(土)	楽しくサーキット運動！側転や鉄棒にもチャレンジ☆②

### 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。)

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。



