

◆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出来ます。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！

健康体操でフレイル予防

ちょっと膝が痛いと感じたり、外出するのが億劫だなと思うことがありますよね。そんなちょっとした不調はフレイルかもしれません。フレイルとは、健康な状態と要介護の間の状態を言い、予防すれば健康な状態に戻ることができます！足裏マッサージから軽い筋肉トレーニングまで、ご自身の無理のない範囲で楽しく体を動かすフレイル予防にピッタリのクラスです。



小笠原資子

落語の楽しみかた入門

落語って色々なところであるけど、どうやって楽しめばいいかわからないからやめとこう…そんなかたはぜひこのクラスを受けてみてください！基礎知識から意外な豆知識まで盛りだくさんに楽しめるレクチャーです。受講後は気軽に落語を楽しめるようになるかもしれません。メイプルホールで落語を鑑賞する回もあるので皆で楽しみましょう。



桂米紫

みんなで詠んで楽しむ俳句

最近テレビでも人気の「俳句」を始めてみませんか。俳句は五・七・五の十七音で季節の移ろいや日々の情景を表現する短い詩です。このクラスでは五・七・五の心地よいリズムで句を作る楽しさを体感することができます。俳句で自分の気持ちを表現することができるようになると、日々のちょっとした感動に気が付くことが増えるかもしれません。



坪内稔典

◆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	6月	木曜日	午前	28名	25
② 健康体操でフレイル予防	東	7月	金曜日	午前	50名	26
③ 姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ	西南	6月	水曜日	午後	40名	27
④ 合唱の歓びを分かち合おう！はじめての「大地讃頌」	メ	6月	火曜日	午前	40名	28
⑤ つながる広がるクラシック～ピアノをめぐる冒険～	メ	9月	金曜日・他	午前 他	62名	29
⑥ 園芸入門～植物を育て、植物に育てられる～	船	7月	火曜日	午後	30名	30
⑦ 落語の楽しみかた入門	メ	6月	金曜日・他	午後	40名	31
⑧ メチャ飛び！紙ヒコーキ教室	東	7月	木曜日	午後	30名	32
⑨ はじめようリコーダー	西南	7月	火曜日	午前	30名	33
⑩ 観察力をみがこう！デッサン入門	中	9月	木曜日	午前	20名	34
⑪ みんなで詠んで楽しむ俳句	船	7月	木曜日	午前	30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	6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	7月	水曜日	午後	50名	39

※会場名

メ……メイプルホール

東……東生涯学習センター

市……市民会館

西南……西南生涯学習センター

中……中央生涯学習センター

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	6 月 26 日(木) 午前 10 時～11 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
2	7 月 3 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	萱野三平生誕 350 年特別展「赤穂事件と 萱野三平」を学芸員と鑑賞しよう 講師：郷土資料館学芸員	郷土資料館 (市役所第二別館 1 階) 集合・解散 ※雨天決行
3	10 月 9 日(木) 午前 9 時 30 分～12 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	阪急箕面駅 集合・解散
4	10 月 30 日(木) 午前 9 時 30 分～12 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 20 日(木) 午前 9 時 30 分～12 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	12 月 11 日(木) 午前 10 時～正午	箕面の歴史を知ろう 講師：箕面市総務部総務室	市民会館 2 階 大会議室 2

※第 3 回・第 4 回・第 5 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(午前 10 時～11 時 30 分)。

会場・お問い合わせ

【市民会館】

TEL:072-723-2525 / FAX:072-723-2526

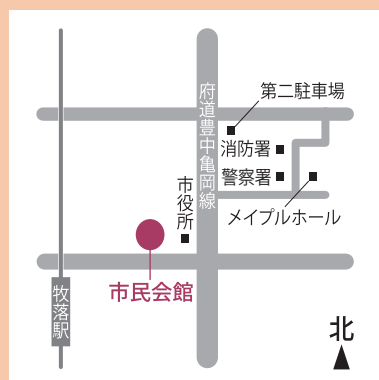
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)

〒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健康体操でフレイル予防

ちょっと腰が痛い、時々膝が痛い、最近動くのがちょっとおっくう…これってもしかして
噂のフレイル！？今ならまだまだ大丈夫！みんなで笑って動けばフレイルなんて怖くない！
みんなで楽しく体を動かしましょう。

服装・持ち物

運動のできる服装、汗ふきタオル、飲み物、バスタオル、
筆記用具

定員 50 名

運動強度 ★★★★★☆☆☆☆



小笠原資子

	日 時	内 容	会 場
1	7 月 11 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分	●足裏マッサージ(元気の基本は足裏から) ●有酸素トレーニング(老若男女問わず誰でもできる楽しいエクササイズ) ●筋肉トレーニング(自分の身体を負荷にしているフレイル予防の筋肉トレーニング。時々ピラティスもやってみよう！) ●ストレッチ&クールダウン(痛みの予防、緩和のための一生使えるストレッチ) ※みなさんのニーズやリクエストにお答えしながら上記メニュー+αで毎回わいわい楽しく進めていきます。お楽しみに！	東生涯学習センター 2 階 ホール
2	7 月 25 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分		
3	9 月 5 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分		
4	9 月 26 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分		
5	10 月 10 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分		
6	10 月 24 日(金) 午前 10 時～11 時 30 分		
		講師：小笠原資子 (健康運動指導士、介護予防主任運動指導者)	

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 箕面市栗生間谷西 3-1-3

交通：◆阪急バス「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(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

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	6 月 25 日(水) 午後 1 時 30 分～2 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)	西南生涯学習センター 1 階 ホール
2	7 月 9 日(水) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分		
3	7 月 23 日(水) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分		
4	9 月 3 日(水) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分		
5	9 月 17 日(水) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分		
6	10 月 1 日(水) 午後 1 時 30 分～2 時 30 分		

会場・お問い合わせ

【西南生涯学習センター】

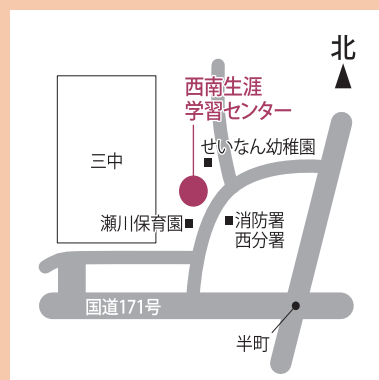
TEL:072-723-5222 / FAX:072-724-9695

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。



④合唱の歓びを分かち合おう！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、合唱の歓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、一つにまとまって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



	日 時	内 容	会 場
1	6 月 24 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出来ます。 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出来ます！ 「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。	メイプルホール 小ホール
2	7 月 8 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		
3	9 月 9 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		
4	10 月 7 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		
5	10 月 14 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		
6	10 月 28 日(火) 午前 10 時 30 分～正午		
		講師：端山梨奈(ソプラノ歌手) 北野友梨(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。



⑤つながる広がるクラシック～ピアノをめぐる冒険～

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、オススメ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、「ピアノ」をテーマに、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

5,000 円(チケット代)

定員 62 名



法貴彩子



奥田佳道



イゴール・レヴィット



林そよか

文化・健康コース

	日 時	内 容	会 場
1	9 月 19 日(金) 午前 10 時 30 分～正午	ピアノをめぐる冒険 講師：法貴彩子(ピアニスト) 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 31 日(金) 午前 10 時 30 分～正午	フランス音楽の粋 講師：法貴彩子(ピアニスト)	
3	11 月 7 日(金) 午前 10 時 30 分～正午	レヴィットのリサイタルに寄せて 講師：奥田佳道(音楽評論家)	
4	11 月 27 日(木) 午後 7 時開演	【演奏会鑑賞】 「《身近なホールのクラシック》 イゴール・レヴィット ピアノ・リサイタル」 *実費負担金 5,000 円(チケット代)	文化芸能劇場 大ホール
5	12 月 4 日(木) 午前 10 時 30 分～正午	作曲家とピアノのステキな関係 講師：林そよか(作曲家)	メイプルホール 小ホール
6	12 月 12 日(金) 午前 10 時 30 分～正午	現代音楽の世界 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	7 月 8 日(火) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 1 回】 『植物／園芸の基礎・家でできる園芸』(1)	【第 1～4 回、6 回】 船場生涯学習センター 5 階 会議室 4AB
2	7 月 29 日(火) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 2 回】 『植物／園芸の基礎・家でできる園芸』(2)	
3	9 月 16 日(火) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 3 回】 『英国、日本の植物・園芸』	
4	10 月 14 日(火) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 4 回】 箕面にて『咲くやこの花館の植物から学ぶ』	
5	10 月 21 日(火) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 5 回】 『校外学習』『咲くやこの花館での校外学習』	
6	11 月 11 日(火) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 6 回】 『世界の植物と栽培法』	
		講師：久山敦(咲くやこの花館 元館長)	【第 5 回】 咲くやこの花館 ※現地集合現地解散

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)

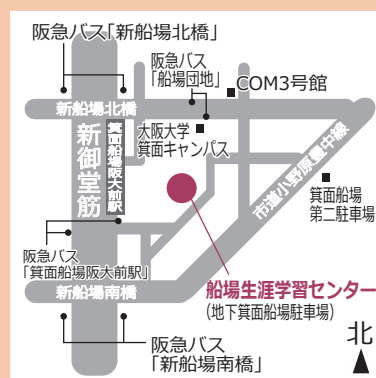
〒562-0035 箕面市船場東 3-10-1

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。



⑦落語の楽しみかた入門

そもそも落語って何？基礎知識から意外な豆知識まで盛りだくさんに楽しめるレクチャーです。昨年芸歴 30 周年を迎え一層勢いを増す、桂米紫さんが上方落語の世界を案内します。また毎回短い落語を一席ご披露いただきます。

持ち物

筆記用具、【第 5 回】手ぬぐい・扇子をお持ちのかたはご持参ください。(貸出しはありません。)

実費負担額

2,700 円(チケット代)

定員 40 名



桂米紫

	日 時	内 容	会 場
1	6 月 27 日(金) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 1 回】 落語家・桂米紫さんについて	【第 1～3 回、5・6 回】 メイプルホール 小ホール
2	7 月 25 日(金) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 2 回】 落語入門	
3	9 月 5 日(金) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 3 回】 寄席ばやしレクチャー	
4	10 月 10 日(金) 午後 2 時～4 時	【第 4 回】【落語会鑑賞】 「ひろば改メ桂力造 ちょうば改メ桂米之助 そうば改メ桂惣兵衛 三人同時襲名披露公演」 *実費負担金 2,700 円(チケット代)	【第 4 回】 メイプルホール 大ホール
5	11 月 5 日(水) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 5 回】 小ばなし・仕草体験	
6	12 月 26 日(金) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 6 回】 落語会に行ってみよう	
		講師：桂米紫(落語家)	

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 1,000円(教材費、用紙代)

定員 30名



	日 時	内 容	会 場
1	7月10日(木) 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。	東生涯学習センター 2階 ホール
2	7月24日(木) 午後2時～3時30分	【第1回】 折り紙ヒコーキ概略、VTR紹介、 イカヒコーキ、ヘソヒコーキ	
3	9月11日(木) 午後2時～3時30分	【第2回】 クワガタ、ウイングマスター	
4	9月25日(木) 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	10月9日(木) 午後2時～3時30分	【第4回】 ヘソキング、スカイキング、イカロス1型	
6	10月23日(木) 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】 パピヨン、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

【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 箕面市栗生間谷西 3-1-3

交通：◆阪急バス「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(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	7 月 1 日(火) 午前 10 時～正午	【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	7 月 15 日(火) 午前 10 時～正午	【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	7 月 29 日(火) 午前 10 時～正午	【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	9 月 2 日(火) 午前 10 時～正午	【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	9 月 16 日(火) 午前 10 時～正午	【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	9 月 30 日(火) 午前 10 時～正午	【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: 指づかいの面白さ ～(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

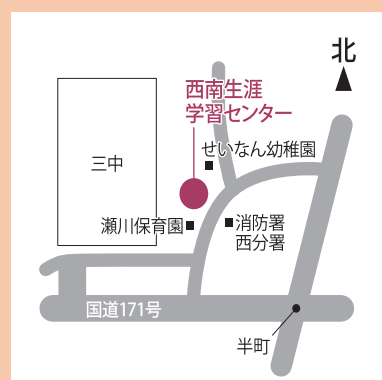
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒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。



⑩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

600 円(材料費)

定員 20 名



	日 時	内 容	会 場
1	9 月 4 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) ●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 【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) 講師：岸本佳子、芝禮子、中野悦子 (箕面市美術協会)	中央生涯学習センター 3 階 美術室
2	9 月 18 日(木) 午前 10 時 30 分～正午		
3	10 月 2 日(木) 午前 10 時 30 分～正午		
4	10 月 16 日(木) 午前 10 時 30 分～正午		
5	10 月 30 日(木) 午前 10 時 30 分～正午		
6	11 月 13 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。



⑪みんなで詠んで楽しむ俳句

俳句は五・七・五の十七音で季節の移ろいや日々の情景を表現する短い詩です。基本を学んで自分の感じたことを表現し、皆さんで共有する楽しい時間を過ごしましょう。

持ち物

筆記用具

定員 30 名



坪内稔典

	日 時	内 容	会 場
1	7月17日(木) 午前10時～11時30分	【第1回】 五・七・五のかたち	船場生涯学習センター 5階 会議室 4AB
2	7月31日(木) 午前10時～11時30分	【第2回】 季語の世界	
3	9月11日(木) 午前10時～11時30分	【第3回】 写生	
4	9月25日(木) 午前10時～11時30分	【第4回】 取り合わせ	
5	10月23日(木) 午前10時～11時30分	【第5回】 俳句の鑑賞	
6	11月6日(木) 午前10時～11時30分	【第6回】 句会 講師：坪内稔典(俳人・柿衛文庫理事長)	

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

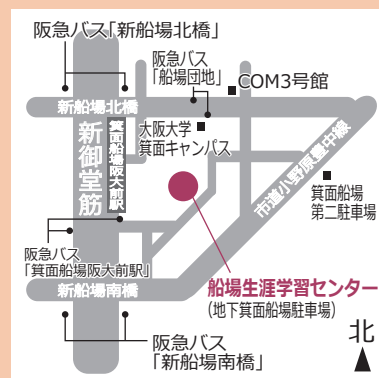
受付時間：午前9時～午後5時 休館日：月曜日(休日を除く)

〒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。



⑫絵手紙で心の交流をしよう

小さな葉書に季節のことばと自分で描いた絵を添えて大切な人に絵手紙を送ってみませんか。絵を描いたことのない方も始めてみましょう。

持ち物

自分が描きたい素材(季節の果物や野菜、一輪の花など)、
お持ちであれば筆・パレット・水彩絵の具・顔彩等

実費負担額

750 円(材料費)

定員 30 名



	日 時	内 容	会 場
1	9 月 30 日(火) 午後 1 時 30 分～3 時	●絵手紙の描き方を学んで実践します。 (各回共通) 絵手紙は、季節の花・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見て描くのではなく、自分の目で見た実物を描きましょう。 講師：SACHI の会	市民会館 1 階 大会議室
2	10 月 7 日(火) 午後 1 時 30 分～3 時		
3	10 月 28 日(火) 午後 1 時 30 分～3 時		
4	11 月 4 日(火) 午後 1 時 30 分～3 時		
5	11 月 25 日(火) 午後 1 時 30 分～3 時		
6	12 月 2 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

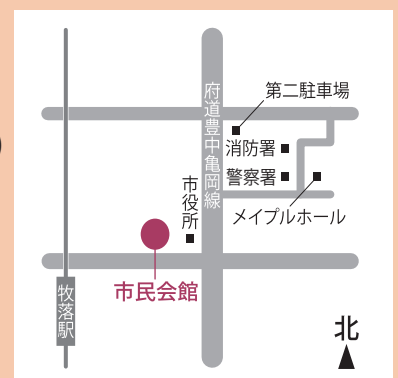
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)

〒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

ボールペンで、ゆっくりゆったり文字を書いてみませんか。ペンの持ち方や姿勢など基本的なことからはじめて、自分らしい文字を書きましょう。

持ち物

ボールペン

定員 20 名



	日 時	内 容	会 場
1	6 月 25 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	【第 1～4 回、6 回】 市民会館 2 階 大会議室 2 【第 5 回】 市民会館 2 階 大会議室 1
2	7 月 9 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	7 月 30 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	9 月 3 日(水) 午前 10 時 30 分～正午	【第 4 回】 漢字の書 行書の書き方	
5	9 月 24 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	10 月 1 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

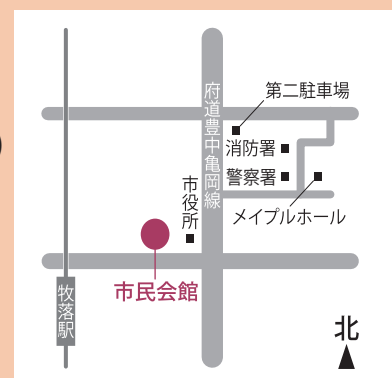
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)

〒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(木) 午後 1 時 30 分～3 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 8 日(月) 午後 1 時 30 分～3 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 22 日(月) 午後 1 時 30 分～3 時	【第 3 回】 知って得する「生活習慣病予防」のお話	
4	10 月 20 日(月) 午後 1 時 30 分～3 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 10 日(月) 午後 1 時 30 分～3 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(月) 午後 1 時 30 分～3 時	【第 6 回】 年末年始に向けて聞いてよかった食事のお話 ※過去に開催した同名の講座と同じ内容です 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

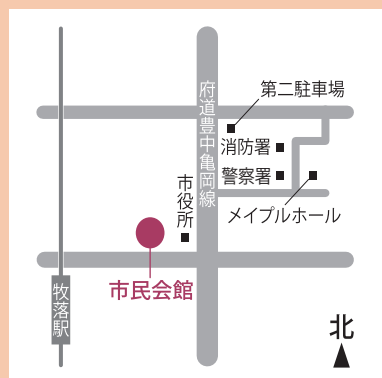
受付時間：午前 9 時～午後 5 時 休館日：第 3 水曜日(休日の場合は翌日)

〒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	7 月 16 日(水) 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	7 月 30 日(水) 午後 2 時～3 時 30 分	【第 2 回】 末摘花～花散里まで 不美人 2 人と運命を変える魔性の女	
3	9 月 24 日(水) 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	10 月 15 日(水) 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	10 月 29 日(水) 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 19 日(水) 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。

