

令和6年度（2024年度） 受講生募集

箕面 シニア塾

60歳からたしなむ
大人の趣味を見つけよう

箕面シニア塾は、60歳以上の方が、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。

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！

スポーツコース 15クラス

- | | |
|-------------|------------|
| ①バドミントン | ⑨ボウリング |
| ②テニス | ⑩ソフトエアロビクス |
| ③ズンバゴールド | ⑪フラダンス |
| ④卓球 | ⑫グラウンドゴルフ |
| ⑤ノルディックウォーク | ⑬ペタンク |
| ⑥アクアウォーク | ⑭太極拳 |
| ⑦ピラティス | ⑮ダーツ |
| ⑧ゴルフ | |



文化・健康コース 15クラス

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| ①見どころいっぱい箕面探検 | ⑧伝統芸能の扉を開こう |
| ②基本をマスター けん玉 | ⑨メチャ飛び！紙ヒコーキ教室 |
| ③運動と脳トレでアンチエイジング | ⑩はじめようリコーダー |
| ④姿勢と呼吸を整える椅子のヨガ | ⑪観察力をみがこう！デッサン入門 |
| ⑤合唱の歓びを分かち合おう！ はじめての「大地讃頌」 | ⑫絵手紙で心の交流をしよう |
| ⑥つながる広がるクラシック ～音楽家と語ろう2024～ | ⑬はじめてのペン習字 |
| ⑦園芸入門 ～植物を育て、植物に育てられる～ | ⑭シニアのための栄養講座 |
| | ⑮源氏物語を一気に知ろう ～全話を6回で語る～ |



受講にあたって

詳しくは募集要項をご確認ください。募集要項は箕面市内の公共施設に設置しています。
(公財) 箕面市メイプル文化財団のホームページからもダウンロードできます。

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

日程/場所

7月～12月/クラスにより異なります

定員

クラスにより異なります

基本受講料

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）

締め切り

5月31日(金)

*ご不明な点がございましたら、お気軽に下記施設へお問い合わせください。

スポーツコース：箕面市立第一総合運動場スカイアリーナ

電話：072-724-3440 受付時間 9:00～17:00（第4木曜休館）

文化・健康コース：箕面市立メイプルホール

電話：072-721-2123 受付時間 9:00～17:00（月曜休館）

ホームページ：<https://minoh-bunka.com/>



QRコードの読み取りで、
(公財) 箕面市メイプル
文化財団のホームページ
の「箕面シニア塾」記事
に直接アクセスできます。