

令和元年度 箕面シニア塾 受講申込書 (2019年度)

ふりがな		受付印	
名 前			
住 所	〒	性別	男 ・ 女
		年齢	歳
電話番号	(自宅)	(携帯電話)	

受講クラス数の希望

スポーツコース

() 1クラス受講したい () 2クラス受講したい

文化・健康コース

() 1クラス受講したい () 2クラス受講したい

◆受講希望クラスは、
裏面にご記入ください



受講希望 クラス

- ・ご希望の受講クラスに第1位から第6位までの順位を付けてください。
- ・会場・スケジュールは回によって異なる場合があります。
- 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			ページ	希望順位 第1位から 第6位まで
			開講月	曜日	時間		
スポーツ コース	①ストライクをとって爽快！ボウリング	み	7月	水曜日	午後	6	
	②みんなでつなぐソフトバレーボール	第二	10月	水曜日	午後	7	
	③知略を巡らすペタンク	第二	10月	火曜日	午前	8	
	④みんな打って守って楽しめるティーボール	第二	10月	木曜日	午前	9	
	⑤チームプレーを楽しむソフトボール	第二	9月	金曜日	午前	10	
	⑥かっ飛ばして爽快！ゴルフ	つ	8月	月・火・木	午後	11	
	⑦狙いを定めていざ勝負！ターゲットバードゴルフ	西小	9月	火曜日	午後	12	
	⑧いつでもどこでも楽しいグラウンドゴルフ	第二	10月	水曜日	午前	13	
	⑨フットワーク軽やかな卓球	ス	10月	水曜日	午前	14	
	⑩最速スピードを体感！バドミントン	ス	9月	月曜日	午前	15	
	⑪ラリーが続いて楽しさ抜群！テニス	武	10月	木曜日	午後	16	
	⑫基礎から学べるソフトテニス	第二	10月	水曜日	午前	17	
	⑬ポールを持ってどこまでも ノルディックウォーク	ス	10月	木曜日	午後	18	
	⑭めざせ日本記録マスターズ陸上	第二	10月	金曜日	午前	19	
	⑮自分の限界を超えるマラソン	第二	10月	水曜日	午前	20	
	⑯若返りのための体づくり ソフトエアロビクス	第二	10月	火曜日	午後	21	
	⑰姿勢改善！基礎代謝アップ！ピラティス	武	10月	木曜日	午後	22	
	⑱誰でも気軽にフラダンス	武	8月	月曜日	午後	23	
	⑲腰まわりをシェイプアップ！ベリーダンス	ス	10月	月曜日	午前	24	
	⑳7つの武道体験会	武	10月	不定期	不定期	25	
文化・健康 コース	①伝統芸能の扉をひらこう	グ	7月	月曜日	午後	28	
	②身近な「和」の世界 日本の美と出会う	グ	7月	月曜日	午後	29	
	③見たい！知りたい！なんでも体験	グ	7月	水曜日	午後	30	
	④見どころいっぱい箕面探検	中	7月	火曜日	午後	31	
	⑤やってみようスポーツ健康吹矢	文	9月	水曜日	午前	32	
	⑥Let's Play ダーツ	第二	9月	木曜日	午後	33	
	⑦3分間体操 de 楽しく体カアップ	稲	7月	金曜日	午前	34	
	⑧運動と脳トレでアンチエイジング	東	9月	火曜日	午後	35	
	⑨簡単太極拳で転倒予防	メ	9月	水曜日	午後	36	
	⑩きれいな姿勢でいい呼吸 椅子のヨガ	東	9月	水曜日	午前	37	
	⑪みんなで歌おう！世界の名歌	西南	9月	水曜日	午後	38	
	⑫ゆる体操で心も身体もリラックス	西南	9月	金曜日	午前	39	
	⑬初心者のための囲碁入門	文	7月	金曜日	午後	40	
	⑭認知症予防トレーニングであたまとかからだをほぐそう！	中	7月	火曜日	午前	41	
	⑮はじめよう！ボッチャ	東	9月	木曜日	午後	42	

武……第一総合運動場武道館
み……みのおボウル
メ……メイプルホール
東……東生涯学習センター

第二…第二総合運動場
西小…西小学校前用地
グ……グリーンホール
西南…西南生涯学習センター

ス……第一総合運動場スカイアリーナ
つ……つるやゴルフセンター箕面
中……中央生涯学習センター
文……箕面文化・交流センター 稲……稲ふれあいセンター