

平成 28 年度 箕面シニア塾 募集要項

受講期間 2016 年 6 月～12 月

申し込み締め切り 6 月 11 日(土)

＼ プログラムが増えました！！ ／

60歳から、 広がる、 つながる。

箕

面

シ

ニ

ア

塾

受

講

生

募

集

— 箕面シニア塾とは？ —

60歳以上の皆さまが、ともに学び、物事を知る楽しさについて語り合える、箕面オリジナルの講座です。また、負担の少ない運動に継続して取り組んだり、健康維持を目的とした講座を取り入れ、介護予防・健康長寿を目指すこともできます。

講師には、第一線で活躍する専門家から箕面を知る地域の達人まで、様々なかたをお招きしています。趣向を凝らした講座内容には定評があり、これまでも多くの皆さまが参加されました。今年度も多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

〈お問い合わせ〉

箕面市立メイプルホール（午前 9 時から午後 5 時まで、月曜日休館）

〒562-0001 大阪府箕面市箕面 5-11-23

電話：072-721-2123 ファックス：072-721-0495

メール：information@minoh-bunka.com

主催：箕面市・箕面市教育委員会

主管：（公財）箕面市メイプル文化財団

■まずは、皆さまで開講式

箕面シニア塾では、全員そろっての開講式から新年度が始まります。新しい仲間とともに、これから受講する講座への期待が高まります。講座は全10回です。第10回目の講座は、修了式とします。7回以上出席したかたには修了証書を授与します。



〈昨年の開講式の様子〉

■選ぶ 楽しみ。広がる、つながる。個性あふれるプログラム

箕面シニア塾では、趣向を凝らしたプログラムをご用意しています。ご自身に最適なプログラムをお選びください。



〈昨年の講座の様子～体感しよう能楽の世界～〉



〈昨年の講座の様子～栄養バランスランチを作ろう！～〉

◆味わう愉しさ 日本文化 (午前) ③ ページ

～日本の文化芸術にふれ、感性を磨く～ (午後) ④ ページ

日本の歴史や文化、芸能を様々な角度から学び、その奥深さをじっくり味わえるプログラムです。基本的な知識から今後の鑑賞に役立つ応用編まで、伝統文化のもつ魅力を存分にお楽しみください。午前と午後の2プログラムに分けて開講します。(内容は同じです。)

【テーマツアー2回あり】

◆発見！体験！チャレンジ ⑤ ページ

～様々なことにチャレンジ、体験しながら地域の仲間と出会う～

学びのきっかけづくりのプログラムです。色々なことに興味をもって、チャレンジできます。新しい仲間と一緒にわきあいあい、楽しみましょう。【テーマツアー1回あり】

◆なつかしの「昭和」 ⑥ ページ

～昭和の生活やエンターテインメントを楽しく語り合う～

皆さまが過ごした「昭和」を振り返り、当時の暮らしや出来事などを語り合うプログラムです。高度経済成長を遂げた日本で花開いた、映画や音楽などの大衆文化とJAPANブランドを確立した技術立国日本について、それぞれの昭和に思いを馳せます。

【テーマツアー2回あり】

◆まち歩き・箕面探検 ⑦ ページ

～箕面のまちを歩き、さまざまな視点から箕面を探る～

様々な視点から箕面のまちを観察し、楽しく箕面探検をするプログラムです。私たちの暮らす箕面とはどんな街でしょうか？自然の残る地域や街並み、歴史や文化を感じさせる街道などを一緒に歩きながら、箕面の魅力を見つけていきます。

◆古典文学作品を読む ⑧ ページ

～近松門左衛門による第一作目の世話物「曽根崎心中」を読了する～

俳諧の芭蕉、浮世草子の西鶴とともに元禄期に活躍した浄瑠璃作者 近松門左衛門の生涯を考えながら、世話物第一作『曽根崎心中』の詞章をていねいにたどり、名も無き町人の世界を舞台とした「お初・徳兵衛」の悲劇をご一緒に読み進めていきましょう。

◆心とからだをフレッシュアップ! ⑨ ページ

～日々の暮らしに潤いを。心とからだの両面からリフレッシュ～

日々の暮らしに潤いを与える豆知識を学び、体験も行うプログラムです。健康について、心とからだの両面から元気になれるコツを知り、リフレッシュしましょう。

【テーマツアー 1 回あり】

◆楽しく体力アップ ⑩ ページ

～安全で効果的な運動「チェアビクス」で体力アップ～

覚えやすい動作をイスに座っておこなう「チェアビクス」は膝・足への負担が少なく、運動が不得意な方、膝・足に不安のある方にも安心して楽しく身体を動かせます。連続講座で体力アップを目指します。【テーマツアー 1 回あり】

◆健康・医療について知る ⑪ ページ

～あなたの身体を医学的に読み解く～

シニア世代の身体の悩みに注目し、その問題はどこから起こるのかを学びます。日々変化する自分の身体について知ることで、毎日の暮らしも明るくなります。

【テーマツアー 1 回あり】

◆健康長寿のための能楽体験 ⑫ ページ

～ゆるやかな能楽で心身ともに健康づくり～

能の音楽を担う、小鼓を打ってみましょう。

背筋をピンと伸ばし、きりっと構えれば、身体のバランスが整い、自然と奥深くの筋力が活性化します。また、お腹から声を出し、かけ声をかければ心も解放されます。

【テーマツアー 1 回あり】

■テーマツアーに参加しよう

箕面シニア塾では、テーマごとの校外学習を企画しています。（プログラムにより内容は異なります。） 実地研修による学びと体験は、同じ講座を受講する仲間との楽しい旅の風景もあいまって、毎年ご好評いただいています。



〈昨年のテーマツアーの様子〉

プログラム①味わう愉しさ 日本文化(午前)

	日 時	内 容	会 場
1	6 月 30 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7 月 25 日(月) オリエンテーション： 午前 9 時 30 分～10 時 講座：午前 10 時～正午	近松門左衛門が信仰した箕面山瀧安寺 —大般若經を奉納した元禄劇界— 講師：水田かや乃 (園田学園女子大学教授・近松研究所研究員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
3	9 月 26 日(月) 午前 10 時～正午	仏像ってなんだろう ～かたちや動きを読みとくヒントを知ろう～ 講師：田中夕子 (佛教大学総合研究所特別研究員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
4	10 月 3 日(月) 午前 8 時 20 分にメイプル ホールを出発予定	【テーマツアー(バス)】 大迫力！浄土寺の阿弥陀三尊立像と 鶴林寺を巡る *実費負担 5,500 円 (交通費、拝観料、食事代、簡易保険料込み)	兵庫県小野市浄土寺 兵庫県加古川市鶴林寺
5	10 月 17 日(月) 午前 10 時～正午	人形浄瑠璃文楽へのいざない 講師：斉藤利彦(佛教大学歴史学部准教授)	グリーンホール 2 階大会議室 2
6	10 月 24 日(月) 午前 10 時～正午	タイトル未定 講師：文楽座技芸員	グリーンホール 2 階大会議室 2
7	11 月 14 日(月) 午前 11 時～午後 3 時 40 分 (予定)	【テーマツアー】錦秋文楽公演鑑賞 *実費負担 4,000 円 (1 等席鑑賞料(通常価格 6,000 円)、簡易保険料)	国立文楽劇場 ※現地集合 (最寄り駅 地下鉄「日本橋」駅)
8	11 月 28 日(月) 午前 10 時～正午	魅惑の浮世絵～歌舞伎役者づくし～ 講師：北川博子 (あべのハルカス美術館主任研究員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
9	12 月 5 日(月) 午前 10 時～正午	体感しよう 能楽の世界 講師：山本哲也(能楽師)	グリーンホール 2 階大会議室 2
10	12 月 21 日(水) 午前 10 時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム②味わう愉しさ 日本文化(午後)

	日 時	内 容	会 場
1	6 月 30 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7 月 25 日(月) オリエンテーション： 午後 1 時～1 時 30 分 講座： 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	近松門左衛門が信仰した箕面山瀧安寺 —大般若経を奉納した元禄劇界— 講師：水田かや乃 (園田学園女子大学教授・近松研究所研究員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
3	9 月 26 日(月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	仏像ってなんだろう ～かたちや動きを読みとくヒントを知ろう～ 講師：田中夕子 (佛教大学総合研究所特別研究員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
4	10 月 10 日(月・祝) 午前 8 時 20 分にメイプル ホールを出発予定	【テーマツアー(バス)】 大迫力！浄土寺の阿弥陀三尊立像と 鶴林寺を巡る *実費負担 5,500 円 (交通費、拝観料、食事代、簡易保険料込み)	兵庫県小野市浄土寺 兵庫県加古川市鶴林寺
5	10 月 17 日(月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	人形浄瑠璃文楽へのいざない 講師：斉藤利彦(佛教大学歴史学部准教授)	グリーンホール 2 階大会議室 2
6	10 月 24 日(月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	タイトル未定 講師：文楽座技芸員	グリーンホール 2 階大会議室 2
7	11 月 14 日(月) 午前 11 時～午後 3 時 40 分 (予定)	【テーマツアー】錦秋文楽公演鑑賞 *実費負担 4,000 円 (1 等席鑑賞料(通常価格 6,000 円)、簡易保険料)	国立文楽劇場 ※現地集合 (最寄り駅 地下鉄「日本橋」駅)
8	11 月 28 日(月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	魅惑の浮世絵～歌舞伎役者づくし～ 講師：北川博子 (あべのハルカス美術館主任研究員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
9	12 月 5 日(月) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	体感しよう 能楽の世界 講師：山本哲也(能楽師)	グリーンホール 2 階大会議室 2
10	12 月 21 日(水) 午前 10 時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム③発見！体験！チャレンジ

	日 時	内 容	会 場
1	6月30日(木) 午前10時～11時30分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7月8日(金) オリエンテーション： 午後1時～1時30分 講座： 午後1時30分～3時30分	手作りおもちゃで Let's コミュニケーション！ 講師：中田重幸(おもちゃ芸人)	グリーンホール 2階大会議室2
3	7月29日(金) 午後1時30分～3時30分	世界が広がる！～イタリアの暮らし～ 講師：ジュゼッペ フィーノ(箕面市国際交流協会)	グリーンホール 2階大会議室2
4	9月7日(水)※ 午後1時30分～3時30分 ※曜日が他の講座と異なります。 ご注意ください。	意味・歴史を知る、日本の伝統文様 講師：大内惣介(図案家)	グリーンホール 2階大会議室2
5	9月16日(金) 午前8時30分にメイプル ホールを出発予定	【テーマツアー(バス)】 黒谷和紙紙すき体験とグンゼ博物苑 *実費負担4,700円 (交通費、入館料、体験料、食事代、簡易保険料込み)	京都府綾部市 黒谷和紙工芸の里 グンゼ博物苑
6	10月7日(金) 午後1時30分～3時30分	絵手紙で心の交流 講師：SACHIの会 *実費負担500円(材料費)	グリーンホール 2階大会議室1
7	10月14日(金) 午後1時30分～3時30分	～応急手当を学ぼう～災害に備えて 講師：箕面市消防職員	箕面市消防本部 3階研修室
8	11月4日(金) 午後1時30分～3時30分	茶の湯のおもてなしー茶事と懐石ー 講師：生形貴重(千里金蘭大学名誉教授)	グリーンホール 2階大会議室2
9	11月25日(金) 午後1時30分～3時30分	みんなで歌おう♪歌声広場 講師：シルバーアドバイザー箕面・豊能	グリーンホール 1階大会議室
10	12月21日(水) 午前10時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム④なつかしの「昭和」

	日 時	内 容	会 場
1	6 月 30 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7 月 13 日(水) オリエンテーション： 午後 1 時～1 時 30 分 講座： 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	夢がつまった昭和のレトロ家電 講師：増田健一(大阪くらしの今昔館研究員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
3	7 月 27 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	映画「大大阪観光」で昭和を旅しよう 講師：船越幹央(大阪歴史博物館学芸員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
4	9 月 14 日(水) 開催時間は調整中です。	【テーマツアー】 内容は調整中です。	会場は調整中です。
5	9 月 30 日(金)※ 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 ※曜日が他の講座と異なります。 ご注意ください。	活気あふれる昭和の演芸 講師：古川綾子(上方演芸研究家)	グリーンホール 2 階大会議室 2
6	10 月 12 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	昭和を彩った映画たち 講師：武部好伸(エッセイスト)	グリーンホール 2 階大会議室 2
7	10 月 26 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	あふれ出す力 1970 年大阪万博 講師：白井達郎(万博ミュージアム館長)	グリーンホール 2 階大会議室 2
8	11 月 2 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	【テーマツアー】 万博記念公園で万博遺跡を探そう ～白井さんのレクチャーでめぐる 万博記念公園と EXPO'70 パビリオン～ *実費負担 410 円(入館料、簡易保険料込み)	万博記念公園 EXPO'70 パビリオン ※現地集合 (大阪府吹田市)
9	11 月 30 日(水) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	ベストヒット！昭和歌謡の世界 講師：古川武志(大阪市史料調査会調査員)	グリーンホール 2 階大会議室 2
10	12 月 21 日(水) 午前 10 時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム⑤ まち歩き・箕面探検

☆このコースは、徒歩によるまち歩きやタウンウォッチングを目的とした講座です。

☆第9回の講座では、まち歩きの中で発見した「私のお気に入り」を班ごとに語り合います。

	日 時	内 容	会 場
1	6月30日(木) 午前10時～11時30分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7月19日(火) オリエンテーション： 午後1時～1時30分 講座： 午後1時30分～3時30分	箕面ってどんなまち？ / 違いのわかる瀧道案内 講師：箕面市総務部総務室	中央生涯学習センター 3階講座室
3	9月13日(火) 午後1時30分～3時30分	見どころ解説 「巡礼道・古道と大正ロマンのまち」 講師：箕面観光ボランティアガイド	中央生涯学習センター 3階講座室
4	9月27日(火) 午後1時30分～4時30分	まち歩き① 「巡礼道・古道と大正ロマンのまちを往く」 講師：箕面観光ボランティアガイド	集合：阪急箕面駅 解散：阪急桜井駅
5	10月11日(火) 午後1時30分～3時30分	見どころ解説「西国街道あれこれ」 講師：みのお市民まちなみ会議	中央生涯学習センター 3階講座室
6	10月25日(火) 午後1時30分～4時30分	まち歩き② 「古民家を眺めつつ西国街道を往く」 講師：みのお市民まちなみ会議	集合：かやの中央 解散：牧落交差点
7	11月8日(火) 午後1時30分～3時30分	見どころ解説「瀧道の歴史探訪」 講師：箕面観光ボランティアガイド	中央生涯学習センター 3階講座室
8	11月22日(火) 午後1時30分～4時30分	まち歩き③ 「歴史探訪 瀧道を往く」 講師：箕面観光ボランティアガイド	集合：阪急箕面駅 解散：阪急箕面駅
9	12月6日(火) 午後1時30分～3時30分	「まち歩きのススメ」 / 班ごとの振り返り 講師：みのお市民まちなみ会議	中央生涯学習センター 3階講座室
10	12月21日(水) 午前10時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム⑥古典文学作品を読む

	日 時	内 容	会 場
1	6月30日(木) 午前10時～11時30分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7月14日(木) オリエンテーション： 午後1時～1時30分 講座： 午後1時30分～3時30分	『曾根崎心中』の魅力 近松門左衛門、浄瑠璃についての知識を得ながら、元禄期の人々が抱いていた「義理」、「人情」、「一分」といったモラルや意識がどのように働き、若いお初・徳兵衛が心中に到るのか、「恋の手本となりにけり」と結ばれる作品の世界を鑑賞します。 ○ 近松門左衛門という人 ○ 人形浄瑠璃・素材について ○ 「観音廻り」について ○ 「上の巻」(生玉神社境内) ○ 「上の巻」続き ○ 「中の巻」(新地茶屋天満屋) ○ 「中の巻」続き、「道行き」 ○ 「下の巻」(曾根崎の森) ※テキストはこちらで用意いたします。 お手元に本文をお持ちの場合は併用してください。 講師：生井武世 (元同志社香里国語科教諭、元同志社大学非常勤講師)	中央生涯学習センター 3階講座室
3	7月28日(木) 午後1時30分～3時30分		
4	9月8日(木) 午後1時30分～3時30分		
5	10月13日(木) 午後1時30分～3時30分		
6	10月27日(木) 午後1時30分～3時30分		
7	11月10日(木) 午後1時30分～3時30分		
8	11月24日(木) 午後1時30分～3時30分		
9	12月8日(木) 午後1時30分～3時30分		
10	12月21日(水) 午前10時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム⑦心とからだをフレッシュアップ！

	日 時	内 容	会 場
1	6 月 30 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7 月 7 日(木)※ オリエンテーション： 午後 1 時～1 時 30 分 講座： 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 ※曜日が他の講座と異なります。 ご注意ください。	和菓子の魅力を学ぼう！！ 講師：東根裕子(大阪青山大学教授)	グリーンホール 1 階大会議室
3	7 月 16 日(土)※ 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 ※曜日が他の講座と異なります。 ご注意ください。	家でも簡単！和菓子を作ろう！！ ～柏餅編～ 講師：東根裕子(大阪青山大学健康科学部教授) *実費負担 350 円(材料費、簡易保険料込み)	大阪青山大学 調理実習室 ※阪急箕面駅集合 バスで向かいます
4	9 月 9 日(金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	天然アロマで脳活性！ アロマ水を作ろう！！ 講師：岡山栄子(ゆらぎスタイル) *実費負担 500 円(材料費)	グリーンホール 2 階大会議室 2
5	9 月 23 日(金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	介護予防について～包括の役割～ 講師：川崎恵美(中央地域包括支援センター)	グリーンホール 2 階大会議室 2
6	10 月 21 日(金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	実践講座！負担の軽い介護術 講師：安森昭雄 (介護アドバイザー事務所「AN-CARE」)	メイプルホール 地下 1 階リハーサル室
7	10 月 28 日(金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	ウォーキングの知識を学ぼう ～ナンバ歩き～ 講師：上野敏文(ミズノ株式会社) *実費負担 50 円(保険料)	グリーンホール ホワイエ～瀧安寺
8	11 月 11 日(金) 午前 8 時 10 分にメイプル ホールを出発予定	【テーマツアー(バス)】 藍染めと阿波踊り体験 *実費負担 5,700 円(交通費、入館料、体験料、 食事代、簡易保険料込み)	徳島県 板野郡藍住町 藍の館 徳島市 阿波踊り会館
9	12 月 2 日(金) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分	いざという時の人生歴ノート ～家族とコミュニケーション～ 講師：長尾匡子(千里金蘭大学講師)	グリーンホール 2 階大会議室 2
10	12 月 21 日(水) 午前 10 時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム⑧楽しく体力アップ

	日 時	内 容	会 場
1	6月30日(木) 午前10時～11時30分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7月12日(火) オリエンテーション： 午前9時30分～10時 講座： 午前10時～正午	第2回「身体チェック」 軽く動かしてみましよう。 2つ以上の動きをおこないます。 第3回「笑ってエクササイズ& 呼吸とストレッチ」 内臓を意識してお腹まわりのエク ササイズをしましよう。また、横 隔膜を意識してストレッチ！ 第4回「脂肪を燃やせる身体づくり」 今よりも10分多く歩きましよう。 姿勢について見直してみましよう。 第5回【テーマツアー】 (時間、会場等内容は調整中です。) 第6回「バランスを取る練習とストレッチ」 太もものエクササイズと ストレッチを行います。 第7回「肩のエクササイズ&ストレッチ」 肩こりしてませんか？ 肩と背中筋肉を鍛えて肩こり解消& 予防をしましよう。 第8回「姿勢改善エクササイズ」 背中まるくないですか～？ 背中とお尻まわりを鍛えましよう！ 第9回「全身運動しましよう」 呼吸を意識して身体を動かしましよう。 出来る限り長く大きな動きをめざしま しよう！ 講師：田中眞澄 (FNC パーソナルトレーナー、実践運動 トレーナー、ニューヨークヨガ・HipHop 講師)	メイプルホール 小ホール (テーマツアーを のぞきます。)
3	7月26日(火) 午前10時～正午		
4	9月6日(火) 午前10時～正午		
5	9月20日(火) 開催時間は調整中です。		
6	10月4日(火) 午前10時～正午		
7	10月18日(火) 午前10時～正午		
8	11月15日(火) 午前10時～正午		
9	11月29日(火) 午前10時～正午		
10	12月21日(水) 午前10時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

プログラム⑨健康・医療について知る

	日 時	内 容	会 場
1	6 月 30 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	開 講 式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	8 月 4 日(木)	「60 歳からの身体を知ろう」 (老化とは？おもな特徴)	中央生涯学習センター 3 階講座室 (テーマツアーを のぞきます。)
3	9 月 1 日(木)	「すっきりゴックンできますか？」 (嚥下・口腔ケア)	
4	9 月 15 日(木)	「ひざ痛解消！あなたの痛みの原因は？」 (膝痛)	
5	9 月 29 日(木)	「日々の生活から腰痛対策」(腰痛)	
6	10 月 6 日(木)	「毎日おいしく健康に 食事とからだ」 (高血圧・コレステロール値など)	
7	10 月 20 日(木)	「認知症ってどんな病気？」 (認知症予防)	
8	11 月 17 日(木)	「頭と身体を刺激する簡単エクササイズ」 (脳トレ・体操)	
9	12 月 1 日(木)	【テーマツアー】 左記の日程の中で1回開催します。 (日程・時間・会場等内容は調整中です。)	
10	12 月 21 日(水) 午前 10 時～正午	※第 2 回 8 月 4 日の開催時間は、 オリエンテーション：午後 1 時～1 時 30 分 講座：午後 1 時 30 分～3 時 30 分 です。 ※その他の講座時間は、 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 です。 (テーマツアーをのぞきます。)	メイプルホール 大ホール
		※日程・内容等は変更する場合があります。 ます。あらかじめご了承ください。	
		修了式 修了証書授与 ほか	

プログラム⑩健康長寿のための能楽体験

	日 時	内 容	会 場
1	6 月 30 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分	開講式 基調講演 箕面市長 倉田哲郎	メイプルホール 大ホール
2	7 月 20 日(水)	【入門】能楽を知ろう！ 「能楽」ってどんなもの？ その魅力を探ります。 また、はじめての小鼓に触れて みましょう。 【実践】小鼓を打ってみましょう。 ゆっくり、丁寧に習います。 自分のペースで小鼓の音色を楽しみ ましょう。 【発表】小鼓発表会 最後に全員で成果を披露しましょう。 お互いに聴きあって、これまでの 頑張りを振り返ります。 【テーマツアー】 左記の日程の中で1回開催します。 (日程・時間・会場等内容は調整中です。) ※第2回7月20日の開催時間は、 オリエンテーション：午前9時30分～10時 講座：午前10時～10時30分です。 ※その他の講座時間は午前10時～正午です。 (テーマツアーをのぞきます。) 講師：山本哲也（能楽師）	中央生涯学習センター 3階講座室 (テーマツアーを のぞきます。)
3	8 月 31 日(水)		
4	9 月 7 日(水)		
5	9 月 21 日(水)		
6	10 月 5 日(水)		
7	10 月 19 日(水)		
8	11 月 9 日(水)		
9	12 月 7 日(水)		
10	12 月 21 日(水) 午前 10 時～正午	修了式 修了証書授与 ほか	メイプルホール 大ホール

【受講にあたって】

対象 箕面市内在住、在職、在学の 60 歳以上のかた

定員 各プログラム40名

※お一人様 2 プログラムまで受講できます。

※申込み締め切り日以後であっても、定員に余裕がある場合は申込みを受け付けますので、お問い合わせください。

基本受講料 1 プログラムにつき 1,000 円(全 10 回)※別途実費負担あり

基本受講料および実費負担金の納付、キャンセルについて

- ・受講決定者には、開講式で基本受講料 1,000 円(全 10 回)の納付書をお渡しします。期日までに指定金融機関で納付してください。
- ・一旦納付された基本受講料は返金できかねますのでご了承ください。
- ・実費負担金は、各プログラムで納入期日を設定し現金で徴収いたします。キャンセル手続きについては受講決定後にお知らせいたします。

締め切り 6 月 11 日(土) ※郵送の場合は必着

受講決定 6 月 21 日(火)までに、申し込み時にいただいた官製はがきで通知します。

※上記官製はがき(「箕面シニア塾受講の決定について」)が届かない場合はご連絡ください。

開講式について

日 時：平成 28 年(2016 年) 6 月 30 日(木)午前 10 時～ 11 時 30 分(予定)

会 場：箕面市立メイプルホール 大ホール

内 容：第 1 部 塾長挨拶、主催者紹介

第 2 部 基調講演 講師 箕面市長 倉田哲郎

第 3 部 オリエンテーション(学習の案内、質疑応答)

修了証書の授与

7 回以上出席したかたには「修了証書」を授与いたします。

その他 受講の注意点

- ・講座では、記録のため、写真撮影をおこないます。その写真をパンフレットやホームページ等での広報として使用場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・講座を途中から受講される場合でも、受講料は所定の金額を納付いただきます。
- ・講師の急病、気象警報によりやむを得ず休講とする場合があります。講座中止または振り替えは随時お知らせいたします。
- ・講座の録音、写真撮影、ビデオ撮影はご遠慮くださいますようお願いいたします。

申し込み方法

【窓口】本ページ下部の受講申込書に必要事項を記入のうえ、ご自身の住所・氏名を記入した官製はがきを添えて次の施設へ持参してください。(官製はがきは受講決定通知として使用いたします)

- 中央生涯学習センター・メイプルホール(休館日：月曜日) 〒562-0001 箕面市箕面 5-11-23
- グリーンホール(休館日：第3水曜日) 〒562-0003 箕面市西小路 4-6-1
- 東生涯学習センター(休館日：月曜日) 〒562-0023 箕面市栗生間谷西 3-1-3
- 西南公民館(休館日：月曜日) 〒562-0045 箕面市瀬川 3-2-5

【郵送】本ページ下部の受講申込書に必要事項を記入のうえ、ご自身の住所・氏名を記入した官製はがきを同封しメイプルホールへ郵送してください。(官製はがきは受講決定通知として使用いたします)

- メイプルホール 箕面シニア塾係 〒562-0001 箕面市箕面 5-11-23

※お電話・ファックスでの申込み受け付けはおこなっておりません。

※申込み時に提供いただく個人情報、箕面シニア塾関係のお知らせや今後の講座等の案内送付のためにのみ使用いたします。

受講プログラム決定方法

- ①抽選で申込者全員に順位をつけます。
- ②順位が上のかたから順番にご希望のプログラムを確認し、1つ目の受講プログラムを決定します。
- ③最後の順番のかたまで希望のプログラムを確認でき、かつ、定員に満たないプログラムがあれば、再度上から順に2プログラム受講したいかたの2つ目の受講プログラムを決定します。

-----キリトリ-----

平成28年度 箕面シニア塾 受講申込書

ふりがな 名前		受付印	
住所	〒 -		
電話番号(自宅)	携帯電話	性別	男 ・ 女
		年齢	歳
受講プログラム数の希望 () 1プログラム受講したい () 2プログラム受講したい ※最大2プログラムまで受講できます。いずれかに丸を付けてください。			
受講希望プログラム ※受講プログラムは抽選となります。より多くのかたに受講いただくため、公平に申込まれたかたすべてを抽選し選択順を決定しますので、第3希望までご記入ください。プログラム名の左側に「1・2・3」とご記入ください。			
①味わう楽しさ 日本文化(午前)		⑥古典文学作品を読む	
②味わう楽しさ 日本文化(午後)		⑦心とからだをフレッシュアップ	
③発見!体験!チャレンジ		⑧楽しく体力アップ	
④なつかしの「昭和」		⑨健康・医療について知る	
⑤まち歩き・箕面探検		⑩健康長寿のための能楽体験	

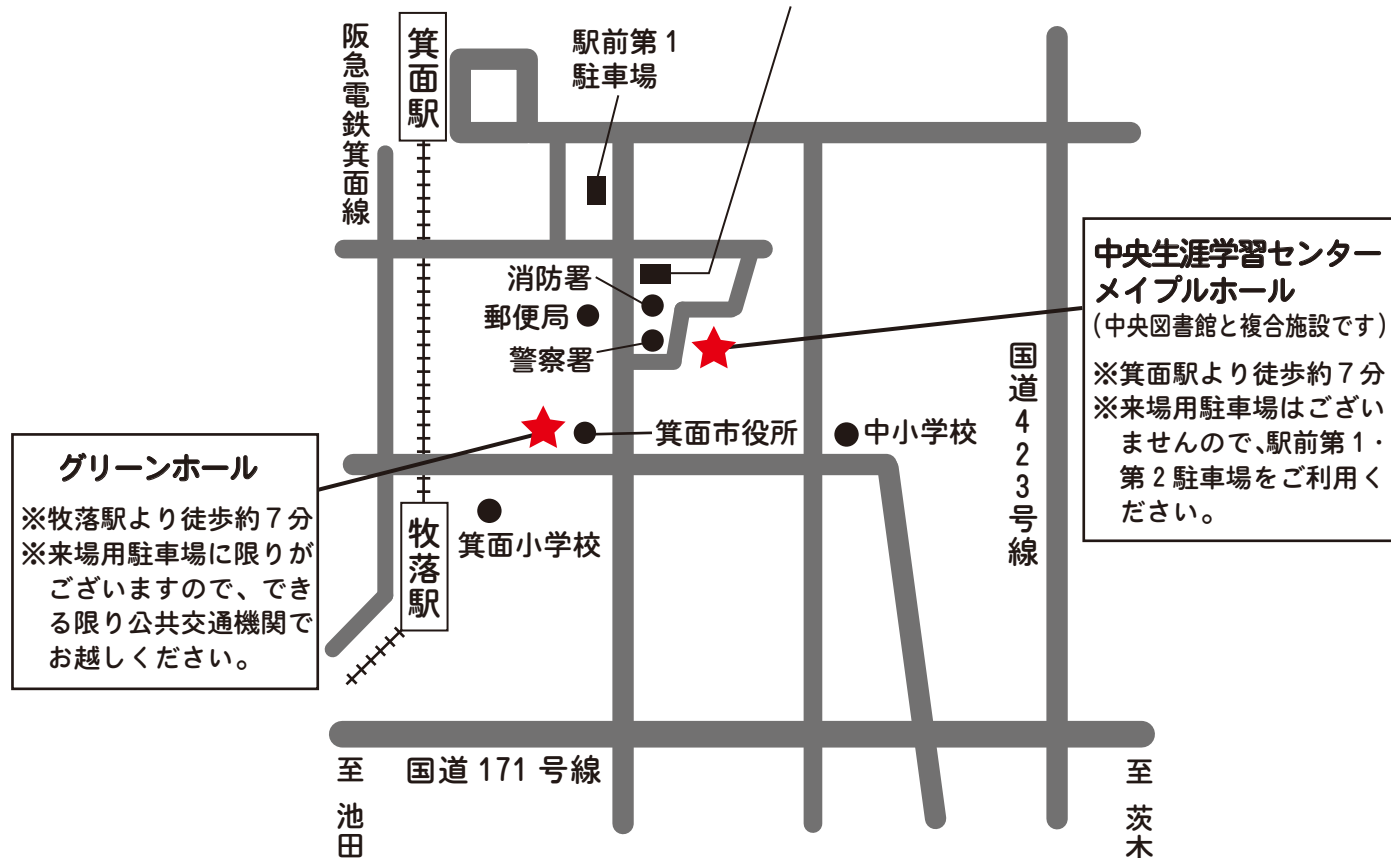
※味わう楽しさ 日本文化(午前)(午後)の同時受講はできません。

会場地図

駅前第2駐車場

※駅前第2駐車場は下記の期間改修工事を行なっています。

- ・ 6月30日(木)までは駐車場はご利用いただけません。
- ・ 7月1日(金)～9月30日(金)は1階の駐車スペースに限りご利用いただけます。



**「何かを始めてみたい、でも、きっかけがない」
そんな、あなたは、今すぐ箕面市役所のシニア・ナビへ！**



団塊世代を中心としたシニア世代で、地域で第2の人生を有意義に送りたいと考えているかたの仲間づくりやボランティア、地域社会での活動をサポートする相談窓口「シニア・ナビ」を市役所別館1階12番窓口(市民サービス政策室自治会係(072-724-6179))に設置しています。さまざまな活動をご紹介しますので、気軽にご相談ください。

【シニア・ナビのお問い合わせ先】

人權文化部生涯學習・市民活動室

電話 : 072-721-0490 ファックス : 072-721-0495