

講座案内

2016<夏>

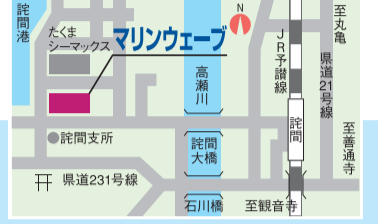
いい時・いい人・いい出会い

マリンウェーブ・カルチャー



会いに来てね!

企画：NHK文化センター ■主催：三豊市 ■運営：穴吹エンタープライズ **みとよ** CULTURE カルチャー.jp



受講者募集

受付開始

6月8日(水)から 10:00~17:00

●受付は、休館日(火曜日)のみお休みいたします。

お問い合わせ

TEL:0875-56-5133

申込受付場所

マリンウェーブ

〒769-1101 三豊市詫間町詫間1338-127

■キャシーズファミリー ハワイアンキルト

新講座



キャシー中島のオリジナルカリキュラムに沿ってレッスンします。ハワイアンキルトやアメリカンキルトを中心に、タヒチアンキルトやステンドグラスキルトなど、色彩豊かな作品(クッション、バッグ、ポーチ、タペストリー、他)をキルトの歴史や文化、音楽に触れながら楽しく針をすすめます。

- 講師/スタジオKグループ・オフィシャルインストラクター 渡邊智恵子
 - 日時/第1日曜日 13:00~15:00
 - 受講料/3ヵ月3回 9,720円 材料費別途必要
- ※注:持参の布では、レッスンができませんのでご了承ください。

■漢詩 ~その一歩から~

新講座



鑑賞と作詩。漢詩が初めての方に、基礎から楽しく学べる講座です。漢詩の世界と一緒に学び、楽しみましょう。きっと違う景色が見えてくるはずですよ。

- 講師/全日本漢詩連盟理事 安井草洲
- 日時/第2・4水曜日 15:30~17:30
- 受講料/3ヵ月 6回 9,720円(テキスト2,000円程度別途必要)

■尺八をはじめよう

新講座



初心者・経験者それぞれ個別にご指導します。尺八古来の音色に心を響かせてみませんか? まずは吹きたい曲から始めてみましょう。

- 講師/琴古流尺八師範 田尾竹水
- 日時/第1・3水曜日 16:00~18:00
- 受講料/3ヵ月 6回 10,368円(テキスト別途必要)

■家庭で楽しむらくらく気功術

新講座



中国五千年の歴史をもち、東洋の優れた健康法の一つとされる気功術を、一緒に楽しく学んでみませんか。男女年齢を問わず取り組みます。

- 講師/中国丹東伝東武太極拳日本支部長、ワンネス総合研究所主宰 近井昭博
- 日時/第1・3木曜日 13:00~14:30
- 受講料/3ヵ月 6回 9,720円

■季節の家庭料理 ~旬の食材を生かして~

おすすめ講座



●7月16日(土) 11:00~13:00 アジアンテイストのスパイシーカレー
ココナッツの甘みと唐辛子の辛味が調和したタイ風グリーンカレー、グレイプフルーツのサラダにココナッツとマンゴーのプリンを添えます。

●8月20日(土) 11:00~13:00 元気になる和食
豚肉の梅醤油風味にさっぱりとした冷梅汁、生姜のたっぷり入った炊き込みご飯など食欲のない時にも食べられる元気になる和食です。

●9月10日(土) 11:00~13:00 チーズの風味を楽しむ
味も香りもそれぞれ違うチーズを、リゾットやサラダ、スフレで楽しめます。

- 講師/ジュンヴィエール料理教室 山中美妃子
- 受講料/3ヵ月 3回 4,860円 材料費 4,860円(3回)



■女性のための囲碁入門

おすすめ講座



囲碁は年齢や性別を問わず楽しめる知的なゲーム。考えて対局することが認知症予防などにも良いと言われ、打ち方や対局のルールなどが分かれば、とても親しみやすいゲームです。この講座は初心者の方のための入門講座です。ルール・マナーの基本からお教えしますので、全く知らない方でも楽しく覚えられます。楽しくおしゃべりしながら囲碁を始めましょう。

- 講師/日本棋院丸亀支部師範 伊達利夫
- 日時/第1・3木曜日 10:00~12:00
- 受講料/3ヵ月 6回 9,720円

◆心にわくわく感を!「マリンウェーブ劇団」

劇団員募集中!



4月よりマリンウェーブ劇団がスタートしました。大西先生のご指導の下、地域に密着した心温まる劇を目指して頑張っています。初めての方でも基礎から丁寧にお教えします。秋のフェスタと一緒にマーガレットホールに立ち上ってみませんか?皆様のご参加を待っています。

- 講師/劇団(マダレーナ)代表・演出家・劇作家 大西恵
- 日時/月曜日 13:00~15:00(月に3回~4回)
- 受講料/月2,000円(3ヵ月ごとに集金) 資料代(500円/3ヵ月)
- 定員/20名

◆誰でも楽しめる!「マリンウェーブ合唱団」



誰でも楽しめる「マリンウェーブ合唱団」はベテランの川上先生の楽しく、きめ細かく、歌いやすい指導の下、よりよいハーモニーを求めて練習に励んでいます。皆様も一緒にマーガレットホールに心地よいハーモニーを響かせましょう。初心者も大歓迎です!

- 講師/音楽家 川上尚子
- 日時/毎週土曜日 13:30~15:30
- 会費/月2,000円(3ヵ月ごとに集金) 資料代(500円/3ヵ月)
- ※団員随時募集中

現地講座

新・歴史への旅

リニューアル



自然の中で息づく歴史。その中で生きた人物や慣習。それぞれにテーマをもって歴史の口元を探る旅です。

- 7月8日(金) 倉吉 里見八犬伝モデルの里見安房守と8人の家臣のゆかりの地 ~岡山県三朝町・鳥取県倉吉市~
- 9月9日(金) 幕末の舞台伏見を訪ねる...寺田屋・酒蔵の町石舟遊覧 ~京都市伏見区~

- 講師/現地ガイド
- 日時/原則として第2金曜日(8月は休み) 8:00出発
- 受講料/2回 3,456円
- 貸切バス利用/参加費別途必要(交通費、入館料、食事代、保険料、その他) ※添乗員が同行致します。

- 企画・実施/観光庁長官登録旅行業第55号(社)日本旅行業協会正会員 名鉄観光サービス株式会社 高松支店 総合旅行業取扱管理者:元木健乗 高松市寿町1-4-3 高松中央通りビル3F TEL087-822-1621
- ※現時点での予定です。予定訪問先は変更になることがあります。

美術鑑賞とプチグルメの旅

※会員・会員以外の方誰でも参加いただけます。



湯木美術館・大阪市立東洋陶磁美術館 ~東洋の器を訪ねて~

「吉兆」創業者・湯木 貞一氏の収集した茶道具を中心とする名器の数々と中国陶磁・韓国陶磁を中心とした東洋陶磁のコレクションを堪能します。宮川香山の特別展も開催中。お昼は豪華に新阪急ホテルの日本料理「有馬」にてミニ懐石料理を楽しみます。

- 日時/6月24日(金) 8:00出発 19:00帰着予定
- 参加費/14,500円(交通費、入館料、食事代、保険料、その他含む) ※添乗員が同行致します。

- 企画・実施/観光庁長官登録旅行業第1978号(社)全国旅行業協会正会員 株式会社穴吹トラベル 総合旅行業取扱管理者:後藤昌志 高松市磨屋町2-8 8F TEL087-823-1666



国立国際美術館~特別展「始皇帝と大兵馬俑」

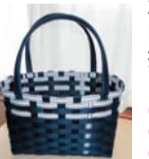
紀元前221年、中国最初の統一王朝を打ち立てた秦の始皇帝の「兵馬俑」から始皇帝が地下を含む陵墓一帯を空前の規模で築き上げた「永遠なる世界」の実像に迫ります。お昼はノボテル甲子園のランチを楽しみます。

- 日時/9月23日(金) 8:00出発 19:00帰着予定
- 参加費/14,500円(交通費、入館料、食事代、保険料、その他含む) ※添乗員が同行致します。

- 企画・実施/観光庁長官登録旅行業第55号(社)日本旅行業協会正会員 名鉄観光サービス株式会社 高松支店 総合旅行業取扱管理者:元木健乗 高松市寿町1-4-3高松中央通りビル3F TEL087-822-1621

クラフトバンドで買い物バッグ

二日講座



再生紙から作られた地球にやさしい紙の素材(クラフトバンド)で作ります。今回は2日間でおしゃれな買い物バッグを作ります。基本的な編み方、縁の始末、持ち手の作り方を学びます。初めての方でも楽しく学べる講座です。色は好きな色合いで作れます。サイズ(持ち手込) 35x28x12

- 講師/クラフトバンドエコロジー協会会員 木村淑美
- 日時/6月27日(月)・7月4日(月) 13:00~16:00
- 受講料/2回 3,888円 材料費 850円

これさえあれば今すぐ始められる!! アイスコーヒー教室

一日講座



今よりもっと美味しいコーヒーを飲みたい!くつろぎの時間を大切にしたい!という人のためのそんな思いを叶える教室です。今回は帰ってからも、すぐ美味しいコーヒーがいただけるように、スターターキットを付けました。美味しいアイスコーヒーの淹れ方の基礎知識を教えてください。

- 講師/コーヒービーンズショップ アロバー国分寺店店長 関本亜紀
- 日時/6月29日(水) 10:00~11:30
- 受講料/1,620円 材料費 3,000円(スターターキット(魔法のドリッパー、メジャースプーン、専門店ロシ10枚、コーヒー豆100g))
- 定員/15名

パワーストーンでプレスレットを作ろう

一日講座



健康運、仕事運&金運、魅力を高めたい!など願いはそれぞれあると思いますが、自分の願いを込めたパワーストーンでこの夏の運気を上げていきましょう。きっとあなたの運気をパワーストーンが応援してくれるでしょう。パワーストーンのことを学びながら、マイプレスレットを作ってみましょう。

- 講師/リスペクティブストーンズ オーナー パワーストーンセラピスト 大西久美子
- 日時/7月3日(日) 10:00~12:00
- 受講料/1,620円 材料費 2,700円



キッズ・アート ~夏休み編~

二日講座



夏休みの宿題のポスターや工作で悩んでいませんか?描き方のポイントや工作づくりのコツをお教えします。アイデアいっぱいの作品を楽しく作ってみましょう。今回は2日間で作品を仕上げます。

- 講師/美術集団 大嶋寛子
- 日時/7月23日(土)・30日(土) 13:00~15:00
- 受講料/2回 2,808円 材料費 200円

文学・文芸

漢詩を楽しむ

漢詩には、心にこだまする清涼な響き、リズムがあります。
はじめての方でも、楽しめる漢詩の世界へご案内します。

講師 / 全日本漢詩連盟理事 安井草洲
日時 / 第2・4水曜日 13:00~15:00
受講料 / 3ヵ月 6回 9,720円

オカリナをはじめよう

やわらかい土の音色、オカリナ。軽く吹くだけでだれでも音が出せます。一緒にオカリナを始めませんか？初歩から丁寧に指導します。

講師 / オカリナ奏者 吉田恵子・松元範子
日時 / 第2・4金曜日 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 6回 10,368円(教材費は別途必要)

オカリナを楽しもう

オカリナはやさしい音色で、日本の叙情歌やクラシック・ポップスなど様々なジャンルの音楽を楽しめます。ひとりで吹いても合奏しても楽しい楽器です。レベルに合わせて指導します。

講師 / オカリナ奏者 松元範子
日時 / 第2・4金曜日 ①14:00~16:00
②18:30~20:30
受講料 / 3ヵ月 6回 10,368円(教材費は別途必要)

趣味・けいこ・音楽

たのしい俳句

身近な自然と生活に潜むキラリと光る感動を十七音に昇華させます。
句会形式による合評を中心とし、吟行なども行います。初心者大歓迎。

講師 / 「草」同人 「詠」同人
俳人協会会員 田村ふみこ
日時 / 第2・4木曜日 13:00~15:00
受講料 / 3ヵ月 5回 8,100円(資料代別途必要)

美術・工芸

絵画入門(水彩・パステル)

絵を描くのは難しいと思いませんか？一度、気軽に描いてみませんか？思ったより簡単に描くほど楽しくなってくるでしょう。初めての方でも大丈夫、基本からわかりやすく指導します。

講師 / 画家 塩田誠一郎
日時 / 木曜コース 第1・3木曜日 10:00~12:00
土曜コース 第1・3土曜日 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 木曜コース 6回 9,720円
土曜コース 6回 9,720円

土笛をきわめる

もっともっとオカリナを楽しみたい方にお勧めの講座です。講師のつくった土笛でオカリナの大地の音を響かせましょう。

講師 / オカリナ奏者・オカリナ制作者 陽光(小路陽光)
日時 / 第2・4金曜日 昼 14:00~16:00
夜 18:30~20:30
受講料 / 3ヵ月 6回 10,368円(教材費は別途必要)

大人ののためのピアノ教室 A

弾けたら楽しいだろうと思いつながら、難しくさだと尻込みしてしまうのがピアノ。まずは好きな曲を1曲覚えましょう。ピアノの楽しい世界が広がりはじめます。初めての方でも大丈夫、さあ、始めましょう。

講師 / ピアノ教師 合田千草
日時 / 第1・3木曜日 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 6回 10,368円(テキスト代別途必要)
定員 / 10名

楽しいやきもの

自分で作った器に、料理を盛り、花を生ける、酒を注ぐ。作陶でないと味わえない幸せです。講座では、その幸せのお手伝いをします。

講師 / 陶芸作家・創玄窯 篠原雅士
日時 / 第1・3木曜日 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 4回 6,480円
(教材費は別途必要)

水墨画・墨彩画

墨の濃淡やにじみによってかもしだされる水墨画の美しさは、私たちの心をとらえます。伝統を学びながら、現代の感性を大切に、自然の風物等を時には淡彩をもって描きます。墨の使い方、筆の運びかたからはじめますので、初心者でも楽しめます。

講師 / 元日本南画院会員 坪内豊春
日時 / 第2・4金曜日 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 6回 9,720円

みんなで楽しむ 童謡・唱歌

懐かしい歌、あのころ口ずさんだ思い出の歌、みんなで楽しく歌いましょう。楽譜が読めなくても大丈夫、歌うことが好きな人なら誰でも参加できます。

講師 / 声楽家 阿部洋子 合田千草
日時 / 毎週金曜日 10:00~11:30
受講料 / 3ヵ月 12回 19,440円
(テキスト代別途必要)

中高年からの ジョイピアノ

ピアノを楽しみたい方の入門講座。キーボードピアノのグループレッスンです。指番号を添えた楽譜を使って、指の運び方から鍵盤の押さえ方、コードの押さえ方を基本から簡単に学んでいきます。すぐに演奏を楽しめるようになります。

講師 / 中高年からのジョイピアノ主宰
ますだ真由美
日時 / 第1・3水曜日 13:30~15:00
受講料 / 3ヵ月 6回 10,368円(テキスト代別途必要)

かな書道

毛筆の書は、伝統的書法による高い格調と純正な書風の「美用書」と「歌謡詩情」つまり「用と美」の追求です。初心者、経験者を問わず、無理なく学ぶことができます。

講師 / 正筆会常任総務理事 山本恵美子
日時 / 毎週金曜日 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 12回 19,440円

現代書道

筆の持ち方、線の引き方などの基本を習い、あなたの感性を創作へと導きます。合わせて実用的な書(手紙・書簡・慶弔の書、氏名等)も学びます。

講師 / 墨華書道会理事 大野秀玉
日時 / 毎週日曜日 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 11回 17,820円

カラオケ個人レッスン

発声から呼吸、表現法などカラオケ上達のコツを教えます。一人一人の個性を生かす個人レッスン、好きな歌を中心に指導します。初めての方、カラオケ店にはどうもという方、昔懐かしい曲を歌いたい方、お気軽にお越しください。

講師 / 声楽家 阿部洋子
日時 / 第2・4金曜日 12:00~14:00
受講料 / 3ヵ月 6回 11,664円

五感いきいき 楽しく フラダンス

フラダンスは、だれでもできるからだの表情。腰、腕、指そして目と、からだのすべてを踊らせます。軽やかなリズム、さわやかなメロディー、ハワイアンにゆたかりと、五感がいきいきとして、さわやかな健康法です。

講師 / カイレレフ・フラネットワーク 上岡小織
日時 / 第1・3水曜日 13:00~15:00
受講料 / 3ヵ月 5回 8,532円

社会・暮らし

知って得する“アロマ”の特性

いま、アロマセラピーが注目されています。アロマセラピーは、精油(エッセンシャルオイル)や精油の芳香を用いて、病気の予防と、心身の健康やリラクゼーションなどを目的とする療法です。講座では、毎回、精油を紹介、アロマセラピーを体験していただきながらアロマのすべてを基本から学びます。

講師 / アロマセラピスト 武田ひろみ
日時 / 7月16日(土)・8月20日(土)・9月17日(土) 10:00~11:30
受講料 / 3ヵ月 3回 4,860円 材料費 1,000円程度(1回)
定員 / 20名

楽しい朗読

本も声を出して読むだけでは、内容も良く伝わりません。楽しませる朗読、心を動かすナレーションのノウハウを、実践を通して身につけていきます。

講師 / 元NHKチーフアナウンサー 平瀬隆之
日時 / 第2・4水曜日 13:30~15:00
受講料 / 3ヵ月 6回 9,720円

腹話術

人形と楽しく会話をする腹話術、ちょっとしたコツを覚えれば、年齢に関係なくなたでもできるようになります。呼吸の仕方、声の出し方、人形の動かしかし方など基本から指導します。こどもの情操教育やボランティア活動にも役立ちます。

講師 / 全日本お人形腹話術協会本部理事 鹿庭悦子
日時 / 7月4日(月)・8月1日(月)・8月29日(月)
14:15~15:45
受講料 / 2ヵ月 3回 6,480円(テキスト代別途必要)

楽しく!タヒチアンダンス

タヒチの人々は、想いや感情を伝える手段として、踊っていたと言います。いわばコミュニケーションのダンスです。それだけに、腰の動きや手の動き、表情など、上手い下手ではなく、思いを込めて、楽しく踊ることが大切です。さあ、楽しくタヒチアンダンスを始めましょう。

講師 / 中四国ハワイアン協会インストラクター KPOAインストラクターライセンス取得 鎌田敦子
日時 / 毎週水曜日 19:00~20:30
受講料 / 3ヵ月 12回 19,440円
(中四国ハワイアン協会への登録料が別途必要)

着物リメイク

着物リフォームの楽しさを味わっていませんか？タンスで眠っている着物や集めた古布(和布)の良さや味わいを十分に生かして普段着や小物に蘇らせます。手縫いで一針一針を込めて仕上げていきます。初めての人はベストから始めましょう。着なくなったお手持ちの着物をお持ちください。

講師 / ものづくりマイスター 萩原百合子
日時 / 第2・4木曜日 13:00~15:00
受講料 / 3ヵ月 5回 8,640円

料理

イタリア料理を楽しむ

イタリア料理は、野菜のうまみを生かし、素材の味を引き立てるのがポイント。難しいようですが、基本をマスターすれば家庭料理からレストランのメニューまで誰でも手軽に楽しめます。素材の選び方、組み合わせ方、そして、うまみを引き出すプロの技を伝授します。生パスタやピザ生地なども作ってみましょう。

講師 / ラ・サルテー主幸 中野誠司
日時 / 7月2日(土)・8月6日(土)・9月3日(土) 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 3回 4,860円 材料費 6,480円(3回)

楽しい折り紙

小さな子どもから大人まで、さまざまな形をつくる楽しい折り紙。指先を巧みに使って、出来上がりは折り紙のイメージしながら折っていく折り紙は、集中力、想像力を高め、脳を活性化させます。折り紙の基本から応用へと“折る楽しさ”の世界へ誘います。

講師 / さぬき折り紙会 菅恵子
日時 / 7月13日(水)・8月10日(水)・9月14日(水) 10:00~12:00
受講料 / 3ヵ月 3回 4,860円 材料費 2,592円(3回)

こども

マリンウェーブ インフォメーション

お問い合わせ・お申し込み: 三豊市文化会館マリンウェーブ
TEL 0875-56-5111

体験してみよう! 「マリンウェーブ健康教室」

※「ボディメイク」豊中・三野・美・ヒラタシ(仁尾も随時行っています。お問い合わせください。)

■『ひめトレ』ストレッチ教室
ひめトレポールを使って骨盤底筋群を鍛え、姿勢改善、膝・腰痛予防を目指します。骨盤のゆがみを整えたり、尿漏れの予防にもなります。

講師 / 看護師・介護予防運動指導員 ひめトレインストラクター 八田奈緒美
日時 / 第2・4木曜日 13:30~15:00
参加費 / 700円

■シニアのための健康教室
健康に不安な方、いつまでも元気にいたい方のための運動です。毎日楽しく暮らせるようにご指導します。

講師 / カラダラボ 代表トレーナー 高木駿
日時 / 毎週金曜日 10:00~11:00
参加費 / 500円

ブルー・コメッツ ギター&ヴォーカル 三原綱木LIVE

【ゲスト】ALL G's

平成28年 7月3日(日)
開場 14:30 開演 15:00
【全席自由席】
前売 3,000円 当日 3,500円

手づくりパンを楽しもう

手づくりパンの良さは、焼きたてを家で食べられることです。このおいしさ、感動を一緒に味わってませんか。初めての方も大丈夫、パンづくりの基本から学んでいきます。

講師 / JHBS準師範 立石高美子
日時 / 7月24日(日)・8月28日(日)・9月25日(日) 9:30~12:30
受講料 / 3ヵ月 3回 5,832円 材料費 2,592円(3回) テキスト 2,592円
定員 / 20名

お申込み・お問合せ

マリンウェーブ・カルチャー
☎0875-56-5133
〒769-1101 三豊市詫間町詫間1338-127

講座企画/NHK文化センター高松教室
☎087-823-6677
NHKカルチャー http://www.nhkcul.co.jp

お申し込み前に、まずお読み下さい。

- 講座は会員制をとっています。初めての方は入会していただきます。
- 入会金は3,240円(税込)、3年間有効です。会員の更新は無料です。学生には、入会金の割引制度があります。
- 70歳以上は無料です。いったん納入された入会金は払い戻しできかねます。
- 会員になりますと、期間中手続きを経て、NHK文化センター高松の講座を受講することができます。
- 各講座は、先着順に受け付け、定員に達し次第締め切らせていただきます。応募人員が少ない講座は取りやめになる場合があります。
- 講座は、原則として定曜、定時ですが祝日や講師の都合などで一部曜日、時間が変更になることがあります。
- この「講座案内」の受講料は、お申し込みの際前納していただきます。ほとんどの講座は継続しており、講座によっては途中からでも受講できます。
- 講座によっては、受講料のほかにプリント代など必要な諸経費や教材費をいただくことがあります。
- いったん納入された受講料や諸経費は、入院や転勤などやむをえない事情の場合を除き払い戻しできかねます。
- 火曜日、祝日、振替休日は原則として講座はありません。

価格の表示は消費税込みの価格です。