

特別講座

■「讃岐の手まり」~時計草手まりをつくろう~



木綿糸を巻いた土台に、草木染した木綿の糸をひと針、ひと 針かがっていく讃岐伝統の "手まり"。 香川県伝統工芸士・ 曽川満里子さんの指導で、今回は、時計草「テッセン」の もように挑戦しましょう。

●講 師/香川県伝統工芸士 曽川満里子 ●日 時/6月24日(土) 13:00~15:00 ●日 時/6月24日(土) ●受講料/1,620円 ★ ●定 員/15名 材料費 1,080円



おすすめ講座

■楽しい手編み教室



棒針編み、かぎ針編み、アフガン編みなど、基礎から丁寧にお教えします。 初心者や自己流で編んでいた方にも、基礎編から丁寧に指導します。自由教材 でお好きな作品を編んでいただけます。

(毛糸の持ち込み可能、講師からの購入も可能です。)

講師/日本手芸普及協会指導員 丹山万理●日時/第1・3月曜日 10:00~12:00●受講料/3ヵ月6回11,664円 材料費別

材料費 別途必要

■季節の家庭料理 ~旬の食材を生かして~



「桜鯛で楽しむ和食」 鯛そぼろの雑穀いなり寿司、春野菜のしんじょ汁、



●5月20日(土)

「風薫る五月のハーブ料理」 キのハーブ焼き、ローズマリーのフォッカチオ、



そら豆のポタージュ

「酸味のある味付けで食べやすく」 鶏の梅南蛮漬け、和風コブサラダ、チェリータルト ●6月17日(土)

●講 師/ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中美妃子

●日 時/第3土曜日 11:00~13:00

●受講料/3ヵ月 3回 4,860円 材料費 4,860円(3回)

現地講座

■新・歴史への旅



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 て歴史のロマンを探す旅です。

■ 4月14日(金) 備前おさふね刀剣の里・日本三名園のひとつ後楽園と岡山城 堺旧市街地と百舌鳥古墳群周辺の散策

■ 5月12日(金) ■ 6月 9日(金) 祖谷のかずら橋・大歩危峡とうだつ町並み脇町・吉田家住宅散策

兵庫県たつの町(播磨の小京都)と室津町(海と陸との接点宿場町)の散策 ■ 7月14日(金)

…休講

■ 9月 8日(金) 福山市・鞆の浦史跡散策・福山草戸千軒ミュージアム

●講 師/現地ガイド

時/原則として第2金曜日 8:00出発(5月は遠方のため、7:30出発の予定) ●受講料/5回 8,640円

●参加費/別途必要(貸切バス代、交通費、入館料、食事代、保険料、その他)※添乗員が同行します。





チョット質水な 美術鑑賞『京都特別展めぐり』の旅 ※3ヵ月に1回の美術館の旅です。会員以外の方も参加できます。

「開館120周年記念特別展覧会 海北友松」…京都国立博物館

建仁寺の龍の絵などで知られる桃山画壇の巨匠「海北友松」を鑑賞。 障壁画などの大作や、国宝2点を含む約70数点を展示。



昨年・今年と生誕300年のメモリアルイヤーを迎え、各地で展示会が開催された 若冲。今年注目の本邦初公開「鸚鵡牡丹図」「岩上鷹図」「牡丹図南海賛」他名品の 数々を鑑賞下さい。

●日 時/5月19日(金) 7:30出発 19:30帰着予定

●参加費/15,000円(貸切バス代、交通料、入館料、食事代、保険料、その他含む) ※添乗員が同行します。

●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 Ta.087-822-1621 ※現時点の予定です。予定訪問先は変更になる事があります。

日・短期講座

子料理教室~カップでお花見弁当~



お花見の季節。透明カップに盛り付けたお弁当を持ってお花見に行きま しょう!カップは三種類「アボカド入りちらし寿司」「和風サラダ」「ケーキ とフルーツ(トライフル)」と盛りだくさんです。

●講 師/ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中美妃子 ●日 時/4月1日(土) 10:00~13:00 ●受講料/1,620円(親子)

材料費1,080円(大人)、540円(子ども) ※1人3カップ

■美肌&免疫力UP!春の酵素たっぷりスムージー



旬の果物や野菜のスムージーをご紹介!酵素や栄養素を効果的にたっぷり 摂って、体内をデトックスしましょう。簡単な作り方、美味しい飲み方、効果的 な使い方について学んでみませんか?

●講 師/さらだくらぶフードコンサルタント 前山由美子 酵素フード協会香川三豊校長、酵素スムージーエグゼクティブマイスター ●日 時/4月16日(日) 14:00~16:00 ●受講料/1,944円 材料費 540円

■ポーセラーツ1day Lesson ~オリジナルのマグカップ~



ポーセラーツは、食器などを彩る絵付けで完成度の高い作品をどなたでも楽しめる注目のクラフトです。真っ白な磁器をキャンバスにして、好みの色や柄の転写紙を貼ったり、上絵の具で絵付けをします。今回はオリジナルのマグカップ を作りましょう。作品の仕上げは講師が焼成します。

※講座日より約1週間後に焼き上がり作品を受付にて受け取りいただけます。

●講 師/ポーセラーツ倶楽部指導インストラクター 佐川智子 時/4月22日(土) 13:30~15:00 ※イメージ画像 受講料/2,160円 材料費 1,620円

■メリットいっぱい春の大掃除~キッチン編~



欧米では「スプリング・クリーニング」という言葉があるほど、春の大掃除が -般的です。春になって気候が快適になった頃、キッチンの頑固な汚れを一掃 しましょう。きれいになる掃除の基本とプロの裏技を紹介します。

講師/日本清掃収納協会清掃マイスター1級認定講師 河田弘子●日時/5月6日(土) 14:00~15:30●受講料/1,620円 テキスト代 216円

■夢ふくらむ



初めての方でも不器用な方でも大丈夫!細長い風船をひねって作る、手軽で簡単なバルーンアート体験です。簡単な剣や動物、花など、講師独自のちょっとしたコツをお教えします。自分で作っ て楽しんだり、誰かにプレゼントしたり楽しみ方は無限大です。



団員随時募集中!

講師/バルーンパフォーマー大道芸人 風船匠 じょにい日時/5月26日(金) 13:30~15:00受講料/2,160円 材料費 1,080円

◆心にわくわく感を!「マリンウェーブ劇団」



昨年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。初舞台のフェスタではコント「ゴミ・ステーション」 を見事に演じました。皆さんも一緒に参加して楽しんでみませんか?興味の ある方は、練習を見に来てください。

講師/劇団(マグダレーナ)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 資料代(500円/3ヵ月)



◆誰でも楽しめる!「マリンウェーブ合唱団」

团員随時募集中!



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 語との宗のから、インファント・コース 1950 インファット 1950 インファ

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)



音楽・ダンス



くらし・手芸



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 でだれでもすぐ音が出せます。一緒にオカリナを始めませんか?初歩からていねいに指導し 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

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 松元節子 ●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

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

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 11回 17,820円 (テキスト代別途必要)

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 充円から呼吸、後域広るとフタイン上等の3クタイン上等を教えます。一人一人の個性を生かす個人レッスン、お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。今期より通信カラオケを導入しました。歌える世界が習るできます。 曲目が選べます。

■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、ハワイアンにゆったりと 五感がいきいきとして、さわやかな

■講師/カレイレファ・フラネットワーク 上岡小織●日時/第1・3月曜日 13:00~15:00 ●受講料/3ヵ月 6回 10,238円

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、想いを込めて、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-KPDA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)

大人のためのピアノ教室 A



弾けたら楽しいだろうと思いながら、難しそう 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(テキスト代胱診長)定員/10名

大人のためのピアノ教室 B



まずは好きな曲を一曲マスターしましょう。 そこからピアノ演奏の醍醐味を味わいます。指 を動かすことは、脳を生き生きとさせてくれま す。初めてでも大丈夫、クラシックからジャズま 幅広く、自分の好きな曲を楽しく学んでいき ましょう。

●講師/ピアノ教師 林真弓 ●日時/第2・4木曜日 ① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00 ●受講料/3ヵ月6回10,368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5回8,640円(テキスト別途必要)

絵画・書道

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「実用書」と「歌意詩情」 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 10回 16,200円

絵画入門(水彩・パステル)



絵を描くのは難しいと思っていませんか?一度、気軽に描いてみませんか? 思ったより簡単で描くほどに楽しく 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

●講 師/画家 塩田誠一郎 ●日 時/第1・3土曜日 10:00~12:00 ●受講料/3ヵ月 5回 8,100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 10回 16,200円

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、筆の運びかたから始めますの 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

こども

想像力を育てるキッズ・アート



子どもの想像力は、大人の枠をはるかに超え ています。絵を描いたり、物を作ったりする とで豊かに育っていきます。キッズ・アートに -トは自 由に表現できる感性を育てる教室です。

●講師/美術集団家 大嶋寛子
●日 時/第2・4土曜日 10:00~12:00
●受講料/3ヵ月5回7,020円 材料費864円
●定 員/10名

こどものクラシックバレエ

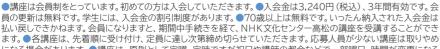


全ての踊りの基本となるクラシックバレエ の基礎を一から丁寧に指導します。 初めての子も大歓迎です。みんなで楽しく バレエを学びましょう。

講 師/Mayo Ballet School 池田昌遥 日 時/毎週月曜日 17:15~18:15 ※4月期より、曜日と時間が変更となりました。 幼児(3歳~) 小学生(7歳~) ●受講料/3ヵ月 11回 17,820円

価格の表示は消費税込みの価格です

お申し込み前に、まずお読み下さい。



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。



いま、アロマテラピーが注目されていま す。アロマテラピーは、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、アロマテラピーを体感 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/アロマテラピスト 武田ひろみ日時/4月15日(土)・5月20日(土)・6月17日(土) 10:00~11:30受講料/30月3回4,860円 材料費1,000円程度(1回) ●定 員/20名

知って得する"アロマ"の特性

フラワーデザイン~花をくらしに~



四季の花材や、ドライフラワー、プリザーブ ドフラワーを使って、フラワーデザインの 基礎から応用まで、季節や行事に合わせて レッスンします。花のある暮らしを楽しみま

●講 師/日本フラワーデザイナー協会本部 講師 佐川智子 ●日 時/第2·4木曜日 10:30~12:00

●受講料/3ヵ月 6回 9,720円 (花材費別途必要)

キャシーズファミリー ハワイアンキルト



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、色彩色豊かな作品(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 渡邉智恵子●日時/4月16日(日)・5月7日(日)・6月4日(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。

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

楽しいやきもの



自分で作った器に、料理を盛る、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月曜日 10:00~12:00 ●受講料/3ヵ月 5回 8,100円 (教材費は別途必要)

お申込み・お問合せ

マリンウェーブ・カルチャー **2**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

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: TEL 0875-56-5111



~ひょうたん桜と高知城~

●日 時 4月4日(火) マリンウェーブ発8:00(7:50集合) **13.000** ₱

※交通費、入館料、食事代、保険料、その他 ●定 員 **26名** (最少催行人数20名)

旅行企画・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 総合旅行業務取扱管理者:元木健乗 高松市寿町1-4-3 高松中央通りビル3F To 087-822-1621

※添乗員が同行しお世話致します。



●参加費

正しい姿勢はさっそうとして美しく、若々し く見えます。またその姿勢を保つことは肩こりや腰痛を緩和し、その予防にもなります。ストレッチポールを使い体のコンディ ションを整え、美しい姿勢を身につけましょ

●講 師/カラダラボ代表トレー ●日 時/毎週木曜日 10:30~11:30 参加費/500円(1回)場 所/三野町文化センター(現地集合)

◆体験してみよう!健康教室

■美・ピラティス



体の深い部分にある筋肉を鍛えることで 姿勢や関節の位置を正常に保つ運動です。 ポールで体の癖やゆがみをチェックした後、 ピラティスで体の力を抜いて、深い呼吸に合 わせてゆっくりと無理のない動きで体幹を 鍛え体の機能改善を図ります。

時/毎週金曜日 9:45~11:15

●参加費/700円 (1回) ●場 所/三豊市仁尾町文化会館(現地集合)



小さな子どもから大人まで、さまざま な形をつくって楽しめる折り紙。指先を を巧みに使って、出来上がりの形を 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、脳を活き活き とさせます。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。

師/さぬき折り紙会 菅慧子 ●日 時/4月12日(水)・5月10日(水)・6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)

着物リメイク



着物リフォームの楽しさを味わってみませんか?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 一針心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 6回 10,368円

教養·朗読

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 「谺」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6回9,720円

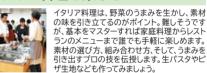
漢詩を楽しむ



漢詩には、心にこだまする清澄な響き、リズム 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 時/第2·4水曜日 13:00~15:00 ●受講料/3ヵ月6回9,720円

イタリア料理を楽しむ



講 師/ラ・サルーテ主宰 中野誠司日 時/4月22日(土)・5月6日(土)・6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)

NHK 力ルチャー http://www.nhkcul.co.jp

昭和ノスタルジア ***北海道歌旅座 コンサート

月 6 開場 3:30 編 #2000 #2500 月 6 開場 14:00 編 #200 #2500