



いい時・いい人・いい出会い

マリンウェーブ・カルチャー

2017夏の講座案内

企画: NHK文化センター ■主催: 三豊市 ■運営: 特定非営利活動法人 三豊市総合型地域文化・スポーツクラブ



受講者募集 **受付開始** **6月7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

健康が気になる方! おすすめの講座

■女性のための「ゆる漢方レッスン」 新講座

毎日の健康は自分のカラダを知ることから始まります。それぞれの体質改善や元気なカラダづくりを始めてみませんか。こころもゆったり~気分もリフレッシュ!!
 おうちで手軽に漢方茶と薬膳が楽しめるようにイチからお教えます。

- 7/20 夏だからこそ! 冷え性対策~ブレンド和漢茶~
- 8/17 夏バテ・熱中症予防~漢方ドリンクで水分摂取~
- 9/21 しみ・しわ・たるみ対策~漢方パックでシミを防ぐ。リンパ&ヘッドマッサージでたるみ・しわの予防

●講師/尾崎漢方薬局代表 国際中醫師 尾崎公美
 ●日時/第3木曜日 10:00~12:00
 ●受講料/3ヵ月3回 5,832円 材料費別途必要(800円~1,000円程度)

■やさしいヨーガ療法~薬膳茶付~ 一日講座

体が固く肩こり、腰痛、高血圧で体調がよくない人のためのヨーガです。ゆっくりと呼吸し、やさしい動きでご年配の方でもご参加できます。心身をリラックスさせる簡単な呼吸法をお教えます。心身をリラックスさせた後にはおいしい薬膳茶を飲みましょう。

●講師/インド中央政府公認 日本ヨーガ療法士 山原香織
 ●日時/7月1日(土) 10:00~12:00
 ●受講料/1,620円(薬膳茶含む)

■からだの健康ココロの健康~夢をかなえるイメトレ法~ 一日講座

自分が持っている本来の力を引き出し、本当に望む未来を手に入れませんか? ちょっとしたコツを学ぶと笑顔が増えて日常生活が豊かになります。

●講師/イメージトレーナー 竹内たまよ
 ●日時/7月9日(日) 10:00~12:00
 ●受講料/2,160円

今期おすすめ講座

■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)

■季節の家庭料理 ~旬の食材を生かして~

- 7月15日(土) 「食増進!夏ご飯」
塩ネギ豚丼、瓜炒め、オクラ味噌汁、梅生姜ゼリー
- 8月19日(土) 「懐かしの味をアレンジ」
ナス肉素麺、鰯の辛味噌和え、野菜の甘酢漬け...新玉があれば甘酢サラダ...
- 9月 9日(土) 「定番料理を華やかに」
塩唐揚げレモン風味、丸茄子と茸のグラタン、9種の野菜ポタージュ

●講師/ジュニア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)

◆心にわくわく感を!「マリンウェーブ劇団」

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教えます。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/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)

この夏一押し短期講座

■ハイドロカルチャーのグリーン寄せ植え 一日講座

ハイドロカルチャーとは、土の代わりにハイドロボールなどを使って行う水耕栽培のことです。ガラス容器に根洗した観葉植物を寄せ植えし、動物のミニフィギュアなどを配置して自分だけの小宇宙を作りませんか?夏の部屋を涼しげな室内用グリーンインテリアで彩りましょう。

●講師/Flower Station NIINA(ニーナ)代表 関尾保
 ●日時/7月9日(日) 10:00~12:00
 ●受講料/1,620円 材料費 2,700円(ガラス容器直径23×高さ8.5cm・観葉植物・ハイドロボールミニフィギュアなどを含む)
 ●定員/15名

■クラフトバンド~トートバッグに挑戦!~ 二日講座

紙のクラフトバンド、軽くてとても丈夫だけでなく、デザイン性が高くおしゃれです!今回は人気のトートバッグを作ります。ツートンカラーでシックにもかっこいもありません。自分の好きな色を選んで自分だけのバッグを作ってみましょう。初めての方でも大丈夫、簡単にチャレンジできます。※サイズ 底横26×幅15×高さ19 持ち手高さ16位(cm)

●講師/クラフトバンドエコロジー協会会員 木村叔美
 ●日時/7月1日(土)・8日(土) 13:00~15:00
 ●受講料/3,888円(2回) 材料費 1,300円

もうすぐ夏休み!子どもたちを応援する一日講座

■こどもガラスアート教室~キューブガラスを作ろう~

ガラスアートは、接着剤付の鉛のリード線と特殊なカラーフィルムを一枚のガラスやアクリルなどに貼って作品作りを楽しむクラフトです。工作感覚で手軽に作れますが、スタンドガラスの雰囲気を楽しめることができます。今回はキャンドルホルダーや小物入れとして使えるキューブガラスを作ります。夏休みの工作におススメです。

●講師/日本ガラスアート協会インストラクター 田中良子
 ●日時/7月29日(土) 13:00~14:30
 ●受講料/1,728円 材料費 1,080円

■キッズ・アート~ポスター・工作をつくろう~

夏休みの宿題に悩んでいませんか?描き方のポイントや工作づくりのコツをお教えます。アイデアいっぱい作品を楽しく作りましょう。どんな作品をできるかワクワクです。

●講師/美術集団 大嶋寛子
 ●日時/7月30日(日) 10:00~12:00
 ●受講料/1,404円 材料費 216円

■夏休み親子料理教室~親子で飲茶タイム~

今回は親子で飲茶料理に挑戦してもらいます。中華おこわ、中華卵スープ、シューマイ、ごま団子、杏仁豆腐 一緒に作った料理はまた格別です。おうちに帰っても一緒に家族をビックリさせましょう。

●講師/ジュニアヴィエーヴ料理教室 山中美妃子
 ●日時/7月30日(日) 10:00~13:00
 ●受講料/1,620円(親子) 材料費 1,080円(大人) 540円(こども)

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。

- 7月14日(金) 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...休講...
- 8月
- 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
 ●日時/原則として第2金曜日 8:00出発
 ●受講料/2回 3,456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。

■美術鑑賞の旅 「怖い絵展」...兵庫県立美術館

~その闇を知った時、名画は違う顔を見せる。~
 時代の背景を知ることで、違った怖さを見発する展示会です。今回、ロンドン・ナショナルギャラリーの至宝「レディ・ジェーン・グレイの処刑」が奇跡の来日。

「横尾忠則 HANGA JUNGLE」...横尾忠則現代美術館
 開館5周年記念展として横尾ワールドが広がります。横尾忠則のHANGAは伝統的なイメージが付随する「版画」とは違う「超版画」。JUNGLEは横尾の表現の多様性をジャングルのイメージに重ね合わせたキーワードです。

●日時/9月15日(金) 8:00出発 19:30帰宅予定
 ●参加費/14,500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。 ※最少催行人数20名

●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:元木健豪 高松市寿町1-4-3 高松中央通りビル3F TEL087-822-1621
 ※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。

音楽・ダンス

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でます。一緒にオカリナを始めませんか？初歩から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 5回 8,640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 松元範子
- 日 時/第2・4金曜日 ①14:00~16:00 ②18:30~20:30
- 受講料/3ヵ月 5回 8,640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 5回 8,640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
- 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。今期より通信カラオケを導入しました。歌える曲目が増えてます。



- 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 5回 9,720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、さわやかな健康法です。



- 講師/カレレファ・フラネットワーク 上岡小織
- 日 時/第1・3木曜日 12:45~14:45
- 受講料/3ヵ月 5回 8,532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。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 KFDA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つつ、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 (テキスト別途必要)

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、脳を生きてさせてくれます。初めてでも大丈夫、クラシックからジャズまで幅広く、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 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
- 受講料/3ヵ月 6回 10,368円 (テキスト別途必要)

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。

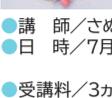


- 講師/中高年からのジョイピアノ主宰 ますだ真由美
- 日 時/第1・3水曜日 13:30~15:00
- 受講料/3ヵ月 5回 8,640円 (テキスト別途必要)

暮らし・手芸

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って楽しめる折り紙。指先を巧みに使って、出来上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 菅薫子
- 日 時/7月12日(水)・8月9日(水)・9月13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

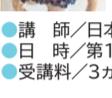
着物リフォームの楽しさを味わってみませんか？ダンスで眠っている着物や集めた古布(和布)の良さを十分に生かして普段着や小物に蘇らせます。手縫いで一針一針心を込めて仕上げていきます。初めての人はバスタから始めましょう。着なくなったお手持ちの着物をお持ちください。



- 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

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、基礎から丁寧に教えます。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也です)



- 講師/日本手芸普及協会指導員 丹山万理
- 日 時/第1・3木曜日 10:00~12:00
- 受講料/3ヵ月 5回 9,720円 (材料費別途必要)

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 「劔」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

楽しい朗読

本も声を出して読むだけでは、内容も良く伝わっていきません。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

漢詩を楽しむ

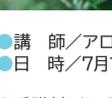
漢詩には、心にこだまする清澄な響き、リズムがあります。はじめての方でも、楽しめる漢詩の世界へご案内します。



- 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

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15日(土)・8月19日(土)・9月16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

フラワーデザイン~花を暮らしに~

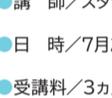
四季の花材や、ドライフラワー、プリザーブドフラワーを使って、フラワーデザインの基礎から応用まで、季節や行事に合わせてレッスンします。花のある暮らしを楽しみましょう。



- 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)

キャッシュファミリー ハワイアンキルト

キャッシュ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。

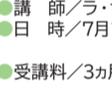


- 講師/スタジオKグループ・オフィシャルインストラクター 渡邊智恵子
- 日 時/7月2日(日)・8月6日(日)・9月3日(日) 13:00~15:00
- 受講料/3ヵ月 3回 9,720円 (材料費別途必要) ※注:持参の布では、レッスンができませんのでご了承ください。

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。難しくですが、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。生パスタやビザ生地なども作っていきましょう。



- 講師/ラ・サルーテ主宰 中野誠司
- 日 時/7月1日(土)・8月5日(土)・9月2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)

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 11回 17,820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

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？思ったより簡単に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ます。



- 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 6回 9,720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 5回 8,100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、物を作ったりすることで豊かに育っていきます。キッズ・アートは自由に表現できる感性を育てる教室です。



- 講師/美術集団翠 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つ一つ丁寧に指導します。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 池田昌彦
- 日 時/毎週月曜日 17:15~18:15 幼児(3歳~) 小学生(7歳~)
- 受講料/3ヵ月 10回 16,200円

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けます。● 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ません。● 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ません。● 火曜日、祝日、振替休日は原則として講座はありません。

体験してみよう!健康教室(三野・仁尾コース)

ボディ・メイク

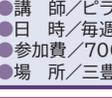
正しい姿勢はさっそうとして美しく、若く見えます。またその姿勢を保つことは肩こりや腰痛を緩和し、その予防にもなります。ストレッチボールを使い体のコンディションを整え、美しい姿勢を身につけましょう。



- 講師/カラダラボ代表トレーナー 高木駿
- 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)

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。ボ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。



- 講師/ピラティスインストラクター 片山有佳
- 日 時/毎週金曜日 9:45~11:15
- 参加費/700円(1回)
- 場 所/三野市仁尾町文化会館(現地集合)

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

この夏一番!プレミアムな鉄道の旅
「伊予灘ものがたり」
~萬翠荘・坂の上の雲ミュージアムも観光します~

レトロモダンの列車に揺られ、美しい景色と美味しいランチの旅を楽しみましょう!

- 日 時 平成29年8月5日(土) JR詫間駅8:17発(詫間駅8:00集合)
- 参加費 20,000円 ※交通費、入館料、食代、保険料、その他
- 定 員 25名(最少催行人数15名) ※添乗員が同行しお世話いたします。
- 申込締切日/6月24日(土) 締切以降のキャンセルはキャンセル料が発生します。
- 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:元木健策 高松市寿町1-4-3 高松中央通りビル3F TEL087-822-1621

岡村信康 弾き語りライブ 2017

2017.6/9(金) 開場18:00 開演18:30

露の団 極楽寄席

開場 七月八日(土) 開演 十三時半