

いい時・いい人・いい出会い

マリンウェーブ・カルチャー

2017 秋の講座案内

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 **みとよカルチャー.jp**

受講者募集 **受付開始** **9月6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



この秋おすすめ健康講座

やさしいヨガ療法～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ガです。ゆっくりと呼吸し、やさしい動きで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します。健康が気になっている方にお勧めの健康講座です。心身をリラックスさせた後は、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/10月7日(土) 10:00~12:00
●受講料/1,620円(薬膳茶含む)



特別講座(香川の伝統工芸)

「讃岐の手まり」～星もよう～ 一日講座

木綿の糸を巻いた土台に、草木染した木綿の糸をひと針、ひと針かがっていく讃岐の伝統の「手まり」。今回は、星もように挑戦してみましょう。

●講師/香川県伝統工芸士 **曾川満里子**
●日時/11月18日(土) 13:00~15:00
●受講料/1,620円 材料費 1,080円



女性ための「ゆる漢方レッスン」 定期講座

暑い夏が終わり、寒い季節への準備に入ります。今の自分の体を知り、次の季節への備えをしましょう。疲れた体に効く、漢方をお教えします。

●10月19日(木) 暑さで消耗したカラダに活力と潤いを!!
～秋の養生法(カラダとお肌)～
●11月16日(木) 乾燥の季節・呼吸器系を守ろう!!
～風邪の予防対策～
●12月21日(木) 血管力を鍛えてカラダの若返りを目指そう!!
～肩こり・頭痛・関節痛対策～

●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円から1,000円程度)



この秋一押しの一・短期講座

クラフトバンド～とばし編みでバックを作っちゃおう!～ 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日間をかけてとばし編みでバックを作ります。自分だけのかわいいバックを作ってみましょう。

●講師/クラフトバンドエコロジー協会認定講師 **木村叔美**
●日時/10月21日(土)・28日(土) 13:00~15:30
●受講料/2回 3,888円 材料費 1,500円



山中美妃子(ジュヌヴィエーヴ料理教室)のお料理コーナー

季節の家庭料理 定期講座

●10月21日(土) 「季節の変わり目 名残素材の和食」
鰹の和風カルパチョ、焼き冬瓜汁、茄子の梅煮
●11月18日(土) 「秋素材をつかった和食」
牛筋の煮込み、里芋コロッケ、舞茸汁
●12月16日(土) 「華やかな食卓を作るバイ料理」
ミートローフのバイ包み、ブロッコリーのスープ、リ・オ・レ

●日時/11:00~13:00
●受講料/3ヵ月 3回 4,860円 材料費 4,860円

クリスマスリングシュー 一日講座

フルーツと木の葉のたっぴりのクリスマスリングシューです。同時にレンズ豆とソーセージのポターージュを作り、パンと一緒にいただきます。

●日時/12月10日(日) 10:00~13:00
●受講料/1,620円(一人) 2,160円(親子)
材料費 1,620円(一人) 1,944円(親子)




ハーブでクリスマスのリース作り! 一日講座

クリスマスには、殺菌作用や抗菌作用のある常緑樹でリースを作り、魔除けにされたようです。今回は、ハーブでリースを作り、お部屋をハーブの香りで満たし、くつろぎのひと時を過ごしましょう。

●講師/アロマセラピスト **武田ひろみ**
●日時/12月16日(土) 13:30~15:30
●受講料/1,620円 材料費 2,000円(一作品) 大きさ約30cm位



和・モダンお正月のフラワーアレンジメント 一日講座

新年早々福を呼ぶ、雅やかなお正月アレンジメントをご自身で作ってみませんか?長く楽しめるよう、造花やプリザーブドなど日持ちのする花材を使用する予定です。お正月の玄関に飾れる一作と一緒に作りましょう。

●講師/Flower Station NIINA(ニーナ)代表 **関美保**
●日時/12月17日(日) 13:30~15:30
●受講料/1,620円 材料費 3,780円(花材・器代含む)



現地講座

聖武天皇遷都物語 一泊現地講座

天正12年、平城宮から伊勢に行幸した聖武天皇は、美濃、近江をへて、平城には帰らず、相楽郡恭仁郷に都を造り遷都します。しかし、都がおかれたのは、わずか3年あまり国分寺…大仏の造営など歴史的な政策を実行しますが、16年から17年にかけて、都は難波、紫香楽、平城と目まぐるしく移り、恭仁宮跡、紫香楽宮跡に遷都の想いをたどります。

●日時/11月14日(火) 8:00出発
11月15日(水) 19:30着予定
●宿泊/奈良ワシントンホテル
●参加費/38,000円(宿泊代、貸切バス代、入館料、食代、保険料、その他)
●定員/24名 最少催行人数18名
※10月30日:定員になり次第締め切らせていただきます。

●企画・実施/四国旅客鉄道(株)ワープ高松支店 観光庁長官登録旅行業第1042号
高松市浜ノ町1-20 TEL087-851-3141

かわいく・華やかに!デコレーションコーナー 一日講座

※親子でも参加できます。

デコずし 一日講座

来年は「戌年」!それにちなんで今回は「フレンチドッグ」と「木瓜紋」の2種類を巻きます。お正月の話題の一皿にいかがでしょうか?
※各柄の巻ずしを1本ずつ(長さ約10cm)計2本作ります。
●日時/12月17日(日) 10:00~12:00
※お子様:小学生以上が対象です。



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る旅です。

●10月13日(金) 奥出雲・吉田の町並み散策
●11月10日(金) 勝山町並み保存地区と紅葉
●12月 8日(金) 県内歴史物産探検(金丸座・善通寺宝物館等)
●2月 9日(金) 堺市街並み散策(千利休・与謝野晶子ゆかりの地)
●3月 9日(金) 高知(いの町まち歩き・高知城)

●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/5回 8,640円(1月は休講です。)
●参加費/別途必要(貸切バス代、交通費、入館料、食代、保険料、その他) ※添乗員が同行します。

アイシングクッキー「ワンちゃんのお家」 一日講座

クリスマスに向けての屋根にワンちゃんの乗った、クッキーのお家です。アイシングクッキーの技法で自由にお家を飾り付けます。ワンちゃんにはフォンダンを使って作ります。※立体のお家クッキー1軒分を作ります。

●日時/12月17日(日) 13:00~15:00



カップケーキ 一日講座

今、かわいい飾り付けのカップケーキが話題になっています。餡バタークリームを使って、お花をいっぱい咲かせてみませんか?
※飾り付け自由でカップケーキ4個分を作ります。(お花型の絞り口金1つプレゼント付)

●日時/12月17日(日) 16:00~18:00

●講師/ロイヤルスイーツ協会認定講師 **野梨真樹子**
●受講料/1,620円(各講座一人) 2,160円(各講座親子) 材料費 2,700円(各講座一人)



美術鑑賞の旅

※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。

大エルミタージュ美術館展

～オールドマスター西洋絵画の巨匠たち～(兵庫県立美術館)

ボストン美術館の至宝展

～東西の名品・珠玉のコレクション～(神戸市立博物館)

2館の豪華特別展を一挙に鑑賞します。こんな特別展を同時に、鑑賞できるのは幸運です。この日だけは、日常を忘れて、名画を堪能しましょう。

●日時/12月15日(金) 8:00出発 19:30着予定
●参加費/15,000円(貸切バス代、交通料、入館料、食代、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。



◆心にわくわく感を!「マリンウェーブ劇団」 団員随時募集中!

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。昨年のフェスタでは、「ゴミ・ステーション」を見事に演じました。今は次の舞台に向かって練習中です。皆さんと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」 団員随時募集中!

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!

「10月21日(土) 15:00~ワンコインロビーコンサートに出演予定です。皆さん是非来てください!」

●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

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・松元純子
- 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 松元純子
- 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、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。通信カラオケも導入していますので、歌える曲目を選べます。

- 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

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 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/第1・3土曜日 10:00~12:00
- 受講料/3ヵ月 5回 8,100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つて描きます。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

子ども

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 大嶋真子
- 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

子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 11回 17,820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。なお、短期講座など一部講座は入会せず受講できます。●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、お申し込みの際に納めていただきます。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。

くらし・手芸

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OK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/10月15日(日)・11月5日(日)・12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。

知って得する“アロマ”の特性



今、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/10月21日(土)・11月11日(土)・12月9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

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 5回 8,640円

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/2ヵ月 4回 6,480円 (花材費別途必要)

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 菅慧子
- 日時/10月11日(水)・11月8日(水)・12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)

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木曜日 10:00~12:00
- 受講料/3ヵ月 6回 11,664円 (材料費別途必要)

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。生パスタやピザ生地なども作ってみましょう。

- 講師/ラ・サルーテ主宰 中野誠司
- 日時/10月7日(土)・11月11日(土)・12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)

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。句会形式による好評を中心とし、吟行なども行います。初心者大歓迎。

- 講師/「草」同人「蓑」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

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

美術・工芸

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 6回 9,720円 (教材費は別途必要)

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

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 三豊市説間町説間1338-127
 講座企画/NHK文化センター高松教室
 ☎087-823-6677
 http://www.nhkcul.co.jp

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

市民でつくる **マリンウェーブフェスタ**

カフェ・ワークショップ・ハンドメイド・健康コーナー・シーサイドマルシェなど、地域の美味しいものを、楽しいこといっぱい2日間。みんなで「わくわく」楽しみましょう。

11月25日(土) 第13回 吉田石油店 お客様感謝祭

11月26日(日) マリンウェーブわくわくステージ カルチャーをはじめ合唱団・劇団・吹奏楽・太鼓・ダンスなどのステージ発表会。

劇団四季の「オペラ座の怪人」 広島「上野学園ホール」にて 観劇・感動!!ツアー

劇団四季のオペラ座の怪人は凄らしい。

●日時/平成29年10月9日(祝日) マリンウェーブ発 7:00(6:50集合) ※マリンウェーブ発、高松経由となります。入手困難なS席にての観劇です。

●参加費/19,500円 ※交通費、S席指定券(10,800円)、食事代、保険料、その他

●定員/40名

●旅行企画・実施/劇団四季主催旅行部 第2-238号 旅行業務取扱管理者:交通商工 四国観光バス株式会社 香川三豊支店 香川三豊市下町下馬場1020-1 利用バス: 四国観光バス

おやしバンド 大集合!!

9月10日(日) 開場 12:30 開演 13:00

●日時/平成29年9月10日(日) 開場 12:30 開演 13:00

●料金/一般 1,000円 高校生以下500円

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/三豊市仁尾町文化会館(現地集合)