



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](http://mitoyokaruta.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)

### 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)

### 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」  
鯉の和風カルパチョ、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

※親子でも参加できます。  
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)

### 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、食事代、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

### 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、食事代、保険料、その他) ※添乗員が同行します。

### 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。

### 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、ひと針かかっている讃岐の伝統の“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

### 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。

サイズ:底×幅×高さ(23cm×12cm×27cm)

●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

### 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)

### 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

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?  
※各柄の巻かずしを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。

### アイシングクッキー「ワンちゃんのお家」

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

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)

### ◆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。皆さん是非来て下さい!」

●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)

