

いい時・いい人・いい出会い

マリウエーブ・カルチャー

2017 冬の講座案内

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** **12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。(年末年始の休みは12月29日~1月3日までです。)

お問い合わせ **TEL:0875-56-5133**

申込受付場所 **マリウエーブ**
〒769-1101 三豊市詫間町詫間1338-127

新講座 フラワーアレンジメント

花屋の店主が自ら仕入れためずらしいお花や、地元特産のお花を使った季節感たっぷりのアレンジをお教えます。基本のデザインから応用編まで、プリザーブドフラワーやドライフラワーのアレンジや観葉植物のテラリウムなども行う予定です。

●講師/Flower Station NIINA主催 日本フラワーデザイナー協会会員 **関美保**

●日時/第2・4日曜日 **15:00~16:30**

●受講料/3ヵ月 6回 **9,720円** (花材費別途必要)

特別講座(香川の伝統工芸)

「讃岐の手まり」~柁もよう~

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、柁かがり組み合わせもようの手まりを作ります。

●講師/香川県伝統工芸士 **曾川満里子**

●日時/3月24日(土) **13:00~15:00**

●受講料/1,620円 材料費 **1,080円**

この冬おすすめ健康講座

やさしいヨガ療法~薬膳茶付~体験講座

体が硬く肩こり、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 日本ヨガ療法士 **山原香織**

●日時/1月20日(土) **10:00~12:00**

●受講料/1,620円(薬膳茶含む)

この冬一押しの一・短期講座

5歳若く見える~はじめてのパーソナルカラー診断~

パーソナルカラーとは、身に付けたときにその人が最も輝いて見える色のことです。似合う色の特徴を学んだ後に、一人一人のパーソナルカラーを診断します。好きな色、苦手な色、思い込んでいる色、似合う色との違いを確認し、新しい自分探しをしましょう!

●講師/(一社)国際カラープロフェッショナル協会所属 カラー&イメージコンサルタント **中谷仁美**

●日時/1月20日(土) **10:00~12:00**

●受講料/2,160円 (教材費別途必要:500円程度)

くらしの中の仏教・初級~心の健康~

こころ豊かに生きるために生と死、老い、愛することなどに触れながら、毎日の生活を豊かにするための知恵を仏教から学びましょう!

●講師/浄土真宗本願寺派 称讃寺住職 **瑞田信弘**

●日時/1月22日(月) **13:00~15:00**

●受講料/2,160円

クラフトバンド~手作りお雛さま~

うさぎのひな人形を作ってみませんか?四つだたみ編みをアレンジして作ります。玄関や窓際に飾って、いつもと違うひな祭りを楽しんでください。

●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/2月3日(土)・10日(土) **13:00~15:00**

●受講料/2回 **3,888円** 材料費 **1,000円**

お灸で認知症予防~自分でできるセルフケア~

お灸で健康年齢をアップし、認知症や寝たきりを予防!いつまでも生き生きと年齢を重ねる「ツボ」をご紹介します。お灸がはじめての方を対象に、使い方ツボの探し方などわかりやすくお教えます。

●講師/鍼灸師、日本セルフお灸協会代表、せんねん灸セルフケアサポーター **松本武司**

●日時/1月27日(土) **13:00~15:00**

●受講料/2,160円 材料費 **800円**

クリスマス・お正月のおすすめ講座

クリスマスリングシュー

フルーツと木の実たっぷりのクリスマスシュー

●講師/ジュヌヴィエーヴ料理教室 **山中美妃子**

●日時/12月10日(日) **10:00~13:00**

●受講料/1,620円(一人) **1,944円(親子)**

材料費 **1,620円(一人) 1,944円(親子)**

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

■1月20日(土) 「熱々が美味しいチーズ料理」
カボチャのニョッキ チーズソース、チーズとポテトのミートピザ、冬野菜のサラダ

■2月17日(土) 「ひな祭りを囲む食卓」
鯛のひな祭りちらし寿し、牡蠣の茶碗蒸し、苺の抹茶ミルクレープ

■3月17日(土) 「春のほっこり和食」
鯛茶漬け、和え物三種(酢味噌和え、甘酒和え、くるみ白和え)、春野菜の煮びたし、ミニどら焼き

●日時/11:00~13:00

●受講料/3ヵ月 3回 **4,860円** 材料費 **4,860円**

バレンタイン親子料理教室

バレンタインにみんなが大好きなハヤシライスとリンゴのサラダ、デザートにはベリーチョコスフレを作ってみましょう。(親子でも一人でも参加できます。)

●日時/2月4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!

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)** 直径30cm位

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る旅です。

●1月休講.....

●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/2回 **3,456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。

和・モダンお正月のフラワーアレンジメント

新年早々福を呼ぶ、雅やかなお正月アレンジをつくりましょう

●講師/Flower Station NIINA(ニーナ) **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)**

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。

チェコのチマルコレクション ミュシャ展

~ミュシャと女性たち~(ひろしま美術館)
19世紀末から20世紀初頭、ヨーロッパで花開いた芸術活動アール・ヴューを代表する作家アルフォンス・ミュシャ。特に女性像を優雅に美しく、繊細に表現。出身地チェコよりチマル博士のコレクションを観覧します。

熊野筆(筆の里工房)

全国一の生産量を誇る熊野筆。その産地にある筆の里工房は筆の博物館です。筆づくりの伝統工芸士による実演を見学する予定です。ランチは半兵衛庭園にて和風庭園を望みながら、懐石風点心弁当をいただきます。

●日時/3月16日(金) **8:00出発 19:00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:元木健策 高松市寿町1-4-3 高松中央通りビル3F TEL: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。

かわいく・華やかデコレーションコーナー

※親子で参加できます。画像はすべてイメージ画像です。

10:00~12:00 **デコすし** ※各柄1本つづ約10cm

13:00~15:00 **アイシングクッキー「ワンちゃんのお家」**

16:00~18:00 **カップケーキ** ※カップケーキ4個分

●講師/ロイヤルスイーツ協会認定講師 **野梨真樹子**

●日時/12月17日(日)

●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!「マリウエーブ劇団」

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。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。

平成30年3月3日(土) 旗揚げ公演決定!!

●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!「マリウエーブ合唱団」

団員随時募集中!

誰でも楽しめる「マリウエーブ合唱団」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)

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

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、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

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 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 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

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朝一丁に指導します。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 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、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。応募人数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、お申し込みの際に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。

暮らし・手芸

キャッシュファミリー 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/1月7日(日)・2月4日(日)・3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。

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/1月20日(土)・2月17日(土)・3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

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)の良さを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

女性ための「ゆる漢方レッスン」



快適な春を迎えるためには、冬の養生法がポイントです！春先花粉症、アレルギー疾患、肌トラブル、自律神経失調症などが生じやすくなります。快適な春をスタートできるように、冬の寒さを上手にしのいで体内エネルギーを蓄えておきましょう。

- 講師/尾崎漢方薬局代表 国際中醫師 尾崎美穂
- 日時/第3木曜日 10:00~12:00 1月18日(木)・2月15日(木)・3月15日(木)
- 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)

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/さめき折り紙会 菅慧子
- 日時/1月10日(水)・2月14日(水)・3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)

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/1月6日(土)・2月3日(土)・3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)

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「蓂」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。作陶でないといえない幸せです。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

帰ってきたベルボトムズ
 ~叶高、庄野真代、坂本洋~
 (サーカス)



2018年
 ●日時/1月14日(日) 開場13:30 開演14:00
 ●場所/マリンウェーブ (イベントホール)
 ●全席自由席: 前売3,500円 当日4,000円

清水三千コ
 トーク&ライブ



2018年
 ●日時/2月12日(月・祝) 開場14:30 開演15:00
 ●場所/マリンウェーブ (マーガレットホール)
 ●全席指定席: 前売3,500円 当日4,000円

三つ巴
 ~筒井茂茂、賢楽十人会、和三梵~



2018年
 ●日時/2月25日(日) 開場13:30 開演14:00
 ●場所/マリンウェーブ (マーガレットホール)
 ●全席自由席: 1,000円

体験してみよう!健康教室(仁尾コース)

●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。

- 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)