



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** **6月5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。  
**70歳以上&中学生以下の方は入会金(3,240円)無料**

お問い合わせ **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



**もうすぐ夏休み!子どもたちを応援する一日講座** ※子ども会での参加も大歓迎です。ぜひご相談ください。

**ポスターの描き方教室**  
 夏休みのポスターや絵の宿題に悩んでいませんか? 子どもたちへポスターの描き方のコツを教えながら、自分の力で完成できるようにお手伝いいたします。楽しんでポスターを描きましょう!

●講師/アーティスト **スドウ ユカ**  
 ●日時/7月27日(土) 10:00~12:00  
 ●受講料/1,404円 材料費 216円 ●定員/10名

**夏休み子ども書道教室**  
 一つの線の引き方だけでも、文字は変わります。わかりやすく丁寧に指導いたします。学校の課題がある方はお持ちください。

●講師/書道研究所・スタジオ屋南 **長尾 屋南**  
 ●日時/7月27日(土) 13:30~15:30  
 ●受講料/1,728円

**親子で草木染め体験教室**  
 自然の色合いが美しい草木染め。染める時間などでも色が変わる。一期一会の魅力を楽しみませんか。今の季節にピッタリなガーゼマフラーかバンダナをお選びいただけます。夏休みの宿題にもおすすめ!どんな色が出るのか、楽しみです。

●講師/草木染めそめ工房主宰 **角田 真理子**  
 ●日時/7月28日(日) 10:00~12:00  
 ●受講料/親子:2,160円 一人:1,620円  
 材料費 各1,000円(ガーゼマフラーorバンダナ)

**子どもガラスアート教室**  
 グラスアートは、接着剤付きの鉛のリード線と特殊なカラーフィルムを、素材となるガラスやアクリルに貼ってだけで、簡単にスタンドグラスのような作品が出来上がります。今回はオーナメントを作ります。夏休みの工作にピッタリです。

●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28日(日) 13:00~15:00  
 ●受講料/1,728円 材料費 1,500円 ●定員/20名

**クラフトバンドでフクロウ作り**  
 「不苦勞」や「福朗」などの語呂合わせで縁起の良いふくろう。あのクリクリとした目が可愛いふくろうを、クラフトバンドで作ってみましょう!とても簡単に作れます。大人の方のご参加も大歓迎。

●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/8月3日(土) 13:00~15:00  
 ●受講料/1,944円 材料費 800円 ●定員/10名

**夏の親子料理教室**  
 夏休みに親子でいっしょに美味しい料理づくりに参加しましょう。デミグラスソースのオムライス 夏野菜のミネストローネ プリンアラモード

●講師/ジュンヴィエール料理教室 **山中 美妃子**  
 ●日時/8月18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) 2,160円(親子)  
 ※子ども一人追加ごと540円UPします。

**特別講座**

**お坊さんと学ぶ身近な終活**  
 終活とは、死と向き合い最期まで自分らしい人生を送るための準備です。残りの人生をよりよく生きるために、医療や介護についての要望・遺言・相続等のお話です。今のうちに気になる事を決めておきましょう?エンディングノートにあなたの意思を記入しておきましょう。適確なアドバイスを致します。個別の質問もOKです。瑞田和尚さんと一緒に考えてみましょう。

●講師/浄土真宗本願寺派 称讃寺住職 **瑞田 信弘**  
 ●日時/7/4 8/1 9/5(木) 13:00~15:00  
 ●受講料/3ヵ月 3回 6,480円  
 教材費 わらわいノート(エンディングノート) 500円

**人生100年時代・退職後の未来設計をしませんか? 1日講座**  
 人生70年なら退職後は趣味を謳歌して、静かな老後となりましたが、人生100年の今は退職してから40年の人生が待っています。退職後の未来。昔、何を夢見ていたのか、その夢を実現に向けて考えてみませんか? 未来設計のアドバイスを致します。

●講師/合同会社RAISE 代表社員 **十川 智美**  
 ●日時/7月11日(木) 10:00~12:00  
 ●受講料/1,620円

**讃岐の手まり~朝顔もよう~ 1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、朝顔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/7月27日(土) 13:00~15:00  
 ●受講料/1,620円 材料費 1,080円 ●定員/15名

**この夏おすすめの短期講座**

**ガラスフュージング~アクセサリー作り~ 1日講座**  
 ガラスフュージングは、板ガラスをカットし複数枚のガラスを重ねて電気炉で溶かして一体化させ、お皿やアクセサリーなどを作る技法です。今回は、板ガラスをカットしたものを用意しているのでお子様もご参加いただけます。たくさん板ガラスや粒ガラスを組み合わせてオリジナルアクセサリーを作ります!

●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28日(日) 15:30~17:00  
 ●受講料/1,728円 材料費 1,500円(大小2点)  
 ※アクセサリーは焼成の為、10日後からのお渡しになります。

**季節のナチュラルリース~シーグラスのリース~ 1日講座**  
 自然素材を活かして、季節のリースを作ります。今回は、シーグラスのリースを作ります。作り方のポイント・飾り方など一緒に楽しんで学びましょう。

●講師/ナチュラルアーティスト **新田 洋子**  
 ●日時/8月3日(土) 14:00~16:00  
 ●受講料/1,620円 材料費 1,500円

**クラフトバンド~ダストボックス~ 2日講座**  
 紙のクラフトバンドは、軽くてとても丈夫なだけでなく、デザイン性が高くおしゃれです。今回はダストボックスを作ります。色の組み合わせは自由です。ポップにもシックにもなり、お洒落なインテリアの一つになります。初めての方にも、わかりやすくご指導いたします。

●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/8月10日・17日(土) 13:00~15:00  
 ●受講料/3,888円(2回) 材料費 1,800円 ●定員/10名

**夏の疲れを癒す健康講座**

**女性のための「ゆる漢方レッスン」 体験講座**  
 肩こり・頭痛・冷え性・アレルギー・更年期障害などつらい症状は人それぞれ...体質や年齢のせいだと諦めていませんか?実は、日頃の生活習慣や食事の内容や摂り方に問題が潜んでいるかも!必要なもの不要なものを見極めて、こころとカラダの健康を手に入れましょう。

●講師/尾崎漢方薬局代表 国際中医師 **尾崎 公美**  
 ●日時/7月25日(木) 10:00~12:00  
 ●受講料/1,944円(材料費別途必要800円~1,000円程度)

**40代からのセルフツボ押し講座 1日講座**  
 40代から気になり始める不調を自宅でカンタンにセルフケアしませんか?お灸や貼るハリの使い方を学んでアンチエイジングしましょう!

●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/9月8日(日) 13:00~15:00  
 ●受講料/2,160円 材料費 800円

**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 日本ヨガ療法士 **山原 香織**  
 ●日時/7月20日(土) 10:00~12:00  
 ●受講料/1,620円 ※ヨガマットor大判バスタオルをお持ちください。

**夏のおすすめ定期講座**

**護身・健康のための合気道~大東流合気柔術~**  
 頭の前からつま先までの全身を意識した運動です。普段使わない筋肉や関節を動かすことで身体力が付き、自然に姿勢が良くなり、肩こりやストレスの解消ともなります。昨今の危険から身を守るための護身術にも最適です。

●講師/大東流合気柔術講師 **飯尾 幸重**  
 ●日時/第2・4土曜日 10:30~12:00  
 ●受講料/3ヵ月 6回 11,016円  
 ●定員/12名(中学生以上の男女)

**体験日** 6月22日(土) 10:30~12:00  
 ●参加費/1,836円  
 ※トレーニングウェア等・長袖・長ズボンの動きやすい服装

**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。難しそうですが、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・サルデーナ主宰 **中野 誠司**  
 ●時間/7/6 8/10 9/7(土) 10:00~12:00  
 ●受講料/3ヵ月 3回 4,860円 材料費 6,480円(3回)

**写真&デジタルカメラ教室**  
 1回目:カメラの説明、2回目:写真の撮り方の説明、3回目:撮りたいモノの撮影の仕方。さらに次には、写真の見方を学んで感性を磨き、どうすればいい写真が撮れるかをご指導します。カメラの操作だけではなく写真の撮り方についてもお教えします。

●講師/写真家 **高橋 伸治**  
 ●日時/7/25 8/22 9/26(木) 10:00~12:00  
 ●受講料/3ヵ月 3回 6,480円  
 ※準備物:手持ちのデジカメ・取扱説明書

**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ていただけます。次の公演に向けて楽しく練習しています。皆さんも一緒に演劇に参加してみませんか?

●講師/劇団マグダレーナ 代表・演出家・劇作家 **大西 恵**  
 ●日時/毎週木曜日 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。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)

**ヨガ教室**  
 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。健康が気になっている方にお勧めの健康教室です。  
 ※ヨガマットor大判バスタオルをお持ちください。

●講師/インド中央政府公認日本ヨガ療法士 **山原 香織**  
 ●日時/第1土曜日 7/6 8/3 9/7 10:00~11:30  
 ●参加費/1,000円(1回)

