

いい時・いい人・いい出会い

マリンウェーブ・カルチャー

2020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

みとよ倶楽部

受講者募集

受付開始

6月10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

ホームページからチラシの閲覧ができます▶



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定している講座が休講、または中止となる場合がございます。

夏の新・定期講座

笑い文字

『笑い文字』は文字の中に満面の笑顔が入った筆文字です。誰でも書くようになるのが『笑い文字』の魅力。感謝の気持ちやメッセージをすぐその場で書くコミュニケーションツール『笑い文字』をはじめませんか?

- 講師/笑い文字普及協会講師トレーナー かにわ 悦子
- 日時/7月8日~ 第2・4水曜日 10:30~12:00
- 受講料/3ヵ月 6回 19,800円(※筆・テキスト代込)

体験日 6月24日(水) 10:30~12:00 ●参加費/3,300円(※材料費込)

注目の短期・一日講座

マクロビオティック料理教室(体験講座)

マクロビオティックとは? 私たち人間も自然の一部。住む土地で取れたものを、季節、環境、体調に合わせて、なるべく自然のまま素材まるごといただくことでバランスが取れるといわれます。食べていけないものはなく、「今の自分に必要なもの」をバランスよく食べることが大切です。難しく考えないで、まずは一汁二菜の食事をしてみましょう。

- 講師/食養 健康庵主宰 大西 照子
- 日時/9月9日(水) 10:30~13:00
- 受講料/1,650円 材料費 1,650円

自分の魅力を引き出す色の見つけ方

スッキリと素敵に見える本当に似合う服の見つけ方は、生まれ持った個性・色を活かした似合う色と、骨格に合った素材と形を知ることです。また、お洒落のコツを知り、季節感ある配色と小物アレンジでお出掛けしましょう!

【基礎編】健康的な美人色の見つけ方・個人診断
【応用編】自分の魅力を引き出す似合う服と着こなし方のコツ!

- 講師/(一社)日本カラーコーディネーター協会認定講師 中谷 仁美
- 日時/基礎編:7月25日(土) 10:00~12:00
応用編:8月22日(土) 10:00~12:00
- 受講料/基礎編・応用編 各2,200円 教材費 各1,100円 ※カラーサンプルプレゼント付き

散らかさないきれいなキッチンを手に入れる!

キッチンにモノがあふれて使いにくい、収納場所がない。そんな不満を解消して、スッキリと使いやすいキッチンを手に入れましょう!モノを減らすポイントや動線考えた収納、スッキリさせる収納のコツをお伝えします!

- 講師/整理収納アドバイザー2級認定講師 小西 清香
- 日時/9月12日(土) 10:00~12:00
- 受講料/1,650円 材料費 550円

親子料理教室

チーズ・イン・ハンバーグ
キュウリのヨーグルトサラダ
フルーツとチョコのパルフェ

- 講師/ジュニアヴィエーヴ料理教室 山中 美紀子
- 日時/8月2日(日) 10:00~13:00
- 受講料/1,650円(1人) 2,200円(親子)
材料費 1,650円(1人) 2,200円(親子)
※子ども1人追加ごと550円upします。

クリスタルアートリウム

クリスタルアートリウムとは、固まるハーバリウムです。主成分はシリコン樹脂でご家庭のキッチン周りにもありふれている安心・安全なオイルです。このオイルを使ってメモスタンドと小瓶のストラップを作ります。是非、ご参加下さい。

- 講師/ハルコレ クリスタルアートリウム認定講師 樋口 寛美
- 日時/8月8日(土) 13:00~15:00
- 受講料/1,650円(1人) 2,200円(親子)
材料費 1,000円(1つ)

讃岐の伝統織「保多織」

今、人気の織物。今回は濡れても大丈夫なコースターを織ってみましょう。素材を変えただけでまた違った味わいがあります。色を変えて、丁寧に織り上げてみましょう。

- 講師/郷の家 兜錦甲 高畑 妙江
- 日時/8月29日(土) 13:00~15:00
- 受講料/1,650円 材料費 550円 ●定員/10名

季節のナチュラルリース~秋色紫陽花のリース~

自然素材を生かして、季節のリースを作ります。今回は、秋色紫陽花のリースです。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/9月5日(土) 14:00~16:00
- 受講料/1,650円 材料費 1,500円 ●定員/15名

クラフトバンド~簡単でおしゃれなバッグ~

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、簡単でちょっとおしゃれなバッグを作ります。色の組み合わせは自由で、ポップにもシックにもなります。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/9月5日・12日(土) 13:00~15:30
- 受講料/3,960円(2回) 材料費 2,000円
- 定員/10名

美しい刺し子

刺し子には、伝統模様を刺す模様刺し、一目の針目を生かして刺す一目刺し、織り目をすくござん刺しがあります。今回は一目刺しの「階段」か「笹の葉」を選び、昔懐かしいお手玉作りを応用してピンクッションを作ります。

- 講師/Ns倶楽部 角田 麗子
- 日時/9月16日(水) 13:00~15:30
- 受講料/1,980円 材料費 1,000円 ●定員/10名
(レシピ付きキット:草木染め布・刺し子糸・針のさびない綿)

健康づくり講座

護身・健康のための合気道~大東流合気柔術~

合気道は、頭の先からつま先までの全身を意識した運動です。力は要らないので、老若男女は問わず、体力に合わせて楽しめます。護身と健康のために、まずは始めてみませんか?続けることで体力UPとなります。

※トレーニングウェア等・長袖・長ズボンの動きやすい服装

- 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 11,220円 ●定員/12名(中学生以上の男女)

体験日 6月27日(土) 10:30~12:00 ●参加費/1,870円

女性のための「ゆる漢方レッスン」

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に問題が潜んでいるのかも!身体に優しい漢方で、健康な毎日に行きましょう。

- 講師/尾崎漢方薬局代表 国際中医師 尾崎 公美
- 日時/7/16 8/27 9/24(木) 10:00~12:00
- 受講料/3ヵ月 3回 5,940円 材料費別途必要(800円~1,000円程度)

体験日 6月18日(木) 10:00~12:00 ●参加費/1,980円 材料費別途必要

やさしいヨガ療法~薬膳茶付~

体が硬く、肩こり、腰痛、高血圧などが気になる方のためのヨガです。ゆっくりと呼吸し、心身をリラックスさせる運動なので、年配の方でもご参加できます。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 日本ヨガ療法士 山原 香織
- 日時/7月18日(土) 10:00~12:00
- 受講料/1,650円 ※ヨガマットor大判バスタオルをお持ちください。

◆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。
●日時/7/4 8/1 9/5(土) 10:00~11:30 ●参加費/1,000円(1回)

顔ヨガレッスン~健康・美up講座~

顔のヨガ?と思いませんか?顔ヨガを行うことで誤嚥を防ぐこともでき、口の中・喉の調子もよくなります。さらに、頬の筋肉を使うため、ほうれい線やシワにも効果が期待できます。この機会にぜひ一緒に、顔ヨガレッスンを始めましょう。

- 講師/高津文美子式フェイシャルヨガ認定 大谷 美由紀
- 日時/8月8日(土) 10:00~11:30
- 受講料/1,650円 教材費 220円 ※車上の鏡をお持ちください。

教養・朗読

漢詩を楽しむ 全日本漢詩連盟理事 安井 草洲	第2・4水曜日 13:00~15:00	8,250円 3か月(5回)
楽しい朗読 元NHKチーフアナウンサー 平瀬 隆之	第2・4水曜日 (※9/9・30) 13:30~15:00	9,900円 3か月(6回)
たのしい俳句 「草」同人「硯」同人 俳人協会会員 田村 ふみこ	第2・4水曜日 (※7/9・30) 13:00~15:00	8,250円 3か月(5回)

書道・美術・絵画

かな書道 正筆会常任総務理事 山本 恵美子	毎週金曜日 10:00~12:00	18,150円 3か月(11回)
現代書道 墨華書道会理事 大野 秀玉	毎週日曜日 10:00~12:00	16,500円 3か月(10回)
楽しいやきもの 陶芸作家・創玄齋 篠原 雅士	第1・3月曜日 (※8/3・31) 10:00~12:00	8,250円 材料費別途必要 3か月(5回)
水墨画・墨彩画 日本南画院会員 池内 聡	第2・4金曜日 (※7/10・31) 10:00~12:00	8,250円 3か月(5回)
絵画入門(水彩・パステル) 画家 塩田 誠一郎	第1・3土曜日 (※8/1・29) 10:00~12:00	8,250円 3か月(5回)

くらし・手芸

楽しい折り紙 さぬき折り紙会 菅 慧子	第2水曜日 10:00~12:00	4,950円 材料費2,640円(3回) 3か月(3回)
楽しい手編み教室 日本手芸普及協会准師範 丹山 万理	第1・3月曜日 (※8/3・31) 10:00~12:00	9,900円 材料費別途必要 3か月(5回)
着物リメイク ものづくりマイスター 萩原 百合子	第2・4木曜日 (※7/9・30) 13:00~15:00	8,800円 3か月(5回)
キャッシュファミリー ハワイアンキルト 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	第1日曜日 13:00~15:00	9,900円 材料費別途必要 ※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。 3か月(3回)
知って得する“アロマ”の特性 アロマセラピスト 武田 ひろみ	第3土曜日 (※8/22・9/26) 10:00~11:30	4,950円 材料費1,000円程度(1回) 3か月(3回)

子ども

こどものクラシックバレエ Mayo Ballet School 池田 昌通・五味 莉菜	毎週月曜日 ①幼児17:15~18:15 ②小学生18:30~19:30	16,500円 3か月(10回)
---	--	---------------------

カルチャー受講にあたってのお願い

マスクの着用を
お願いします



手の消毒液を
置いています



換気のご協力を
お願いします



間隔をあけて
ご受講ください



◆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。皆さんと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か月ごとに集金)
資料代(500円/3か月)
- 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か月ごとに集金)
資料代(500円/3か月)

◆スポーツトレーナーによる健康講座



7月26日(日) 10:00~11:00
免疫力を引き上げよう~お家でできる簡単トレーニング~
8月23日(日) 10:00~11:00
あなたの姿勢は大丈夫?~姿勢のチェックをしてみよう!~
9月13日(日) 10:00~11:00
ダイエットのメカニズム1ヶ月で9kg減量した方法教えます~

- 講師/身体+研 代表トレーナー 高木 駿
- 受講料/1回500円

音楽・ダンス

中年からのジョイピアノ 中年からのジョイピアノ主宰 ますだ 真由美	第1・3水曜日 13:30~15:00	10,560円 テキスト代別途必要 3か月(6回)
ゴスペルコーラス ~歌って元気に!~ ヴォーカリスト 梅村 ひろみ	第1・3水曜日 13:30~15:00	11,880円 教材費1,100円(6回) 3か月(6回)
大人のためのピアノ教室A ピアノ教師 合田 千草	第1・3木曜日 10:00~12:00	10,560円 テキスト代別途必要 3か月(6回)
大人のためのピアノ教室B ピアノ教師 林 真弓	第2・4木曜日 (※7/9・30) ① 10:00~12:00 ② 13:00~15:00	8,800円 テキスト代別途必要 3か月(5回)
みんなで楽しむ童謡・唱歌 声楽家 阿部 洋子・合田 千草	毎週金曜日 10:00~11:30	18,150円 テキスト代別途必要 3か月(11回)
カラオケ個人レッスン 声楽家 阿部 洋子	第2・4金曜日 (※7/10・31 8/7・28) 12:00~15:00	11,880円 3か月(6回)
オカリナをはじめよう オカリナ奏者 吉田 恵子	第2・4金曜日 (※7/10・31) 10:00~12:00	8,800円 3か月(5回)
オカリナを楽しもう オカリナ奏者 佐藤 純子	第2・4金曜日 (※7/10・31) 14:00~16:00(佐藤) 18:30~20:30(小路)	8,800円 3か月(5回)
土笛をきわめる オカリナ奏者・オカリナ制作者 陽光(小路 陽光)	第2・4金曜日 (※7/10・31) 昼 14:00~16:00 夜 18:30~20:30	8,800円 3か月(5回)
五感いきいき楽しくフラダンス カレイレファ・フラネットワーク 上岡 小織	第1・3月曜日 (※8/3・31) 9/7・14 12:45~14:45	10,428円 3か月(6回)
楽しく!タヒチアンダンス 中四国ハワイアン協会インストラクター KPDAインストラクターライセンス取得 鎌田 敦子	毎週水曜日 18:50~20:20	19,800円 中四国ハワイアン協会 への登録料が別途必要 3か月(12回)
ハワイアンフラ 中四国ハワイアン協会インストラクター KPDAインストラクターライセンス取得 鎌田 敦子	毎週水曜日 20:25~21:55	19,800円 中四国ハワイアン協会 への登録料が別途必要 3か月(12回)

料理

季節の家庭料理 ジュヌヴィエール料理教室 山中 美妃子	第3土曜日 (※8/22) 11:00~13:00	4,950円 材料費4,950円(3回) 3か月(3回)
しあわせご飯 さらだくらが主宰 前山 由美子	第4日曜日 10:00~12:00	4,950円 材料費4,950円(3回) 3か月(3回)

写真・デジカメ

写真&デジタルカメラ教室 写真家 高橋 伸治	第4木曜日 (※7/30) 10:00~12:00	6,600円 ※準備物:手持ちのデジ カメ・取り扱い説明書 あれば写真データ 3か月(6回)
---------------------------	---------------------------------	--

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 三豊市詫間町詫間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

お申し込み前に、まずお読み下さい。 価格の表示は消費税込みの価格です。

- 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3,000円+税。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。会員になりますと、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。応募人員が少ない講座は取りやめになる場合があります。●講座は、原則として定額、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、振替休日には原則として講座はありません。