

いい時・いい人・いい出会い

マリンウェーブ・カルチャー

2021 春の講座案内

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 **みとよ文化センター**

受講者募集 **受付開始** **3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**
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。

春の特別1日講座 入会金不要の1日講座で、春のお悩み解決をしませんか?

女性のためのゆる漢方レッスン~4-6月~

春は様々なものが目覚める1年の中でも大きな変化の時!あなたの心や体の調子は如何でしょうか?ストレスによる自律神経系の不調や体調不安など...春先に生じやすい症状の原因と解消法を一緒に見つけてみませんか?

先ずは、あなたの自覚症状と解決したいお悩みの症状を教えてくださいね。漢方でああなたの免疫調整能力と自然治癒力をアップさせて、身も心も軽やかに過ごせる環境を手に入れましょう。

●講師/尾崎漢方薬局代表 国際中醫師 **尾崎 公美**
●日時/4月15日(木) 10:00~12:00 ●受講料/1,980円(別途材料費1,000円程度必要)

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きます
- 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

注目の短期・1日講座 材料準備があるため、お早目のご予約をお願い致します。

ローズの香り~マスクスプレーとローズティー~

春、ローズの季節がやってきました。ローズの香りで、季節の変わり目を幸せ気分ですごしましょう!マスクでの生活が長引く中、ストレスも溜まりがちですね。そんな時、ローズは強い味方になってくれる植物です。ローズの香りに包まれた、心地よいひとときをご一緒に過ごしましょう。

●講師/アロマセラピスト **武田 ひろみ**
●日時/4月17日(土) 13:00~14:30
●受講料/1,650円 材料費 500円

マクロビオティックと薬膳で梅雨の養生食

梅雨の季節は、水分が身体に貯まりやすいので、水分代謝の良い身体づくりを一緒に勉強しましょう!
梅雨の冷えから身を守る養生食を一緒に作りましょう!

●講師/食養 健照庵主宰 **大西 照子**
●日時/5月19日(水) 10:00~12:00
●受講料/1,650円 材料費 1,650円 ※料理はお持ち帰りいただきます。

季節のナチュラルリース~ミモザのリース~

自然素材を生かして、季節のリースを作ります。今回は、春らしくミモザ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/4月17日(日) 10:00~12:00
●受講料/1,650円 材料費 1,500円 ●定員/15名

傘タッセル

タッセルの基本の一つ、巻き玉で可愛い傘タッセル(バッグチャームにも)。縦巻き・横巻き・振り紐づくりを楽しみ、柄に巻き付けて完成。好みの色糸や木玉を選んで巻き玉タッセル、できればお気に入りの傘をご持参ください。

●講師/Ns倶楽部 **角田 麗子**
●日時/5月20日(木) 13:00~15:00
●受講料/1,650円 材料費 1,100円 ●定員/10名

糸かけ曼茶羅~鳳凰~

糸かけ曼茶羅とは、釘を打った板に糸をかけていくアートです。一定のリズムでもくもくと糸をかけ終えた後は、不思議と頭がスッキリしています。選ぶ糸の色が違うため、出来上がりは人それぞれ。あなたの色の「鳳凰」を作ってみませんか。今回は釘打ちからチャレンジしましょう!!

●講師/日本糸曼茶羅協会 花曼茶羅講師 **藤田 雅美**
●日時/4月25日(日) 10:00~12:00
●受講料/1,650円 材料費 1,500円 ●定員/10名

讃岐の伝統織「保多織」

今、人気の織物。今回は、軽やかな透かしのマフラーを織ってみましょう。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/5月29日(土) 13:00~15:00
●受講料/1,650円 材料費 660円 ●定員/10名

マスクチャームをつくろう

UVレジンにお好みのお花やビーズを入れて、マスクチャームを作ります。マスクチャームでマスク生活に彩りを添えます。マスクチャームの他に、イヤリングやピアスで作ることもできます。
※1組に1つUVランプとUVレジンをお貸し致します。
※レジンアレルギーの方はお控えください。
※お子さまにはプラスチック製のイヤリングパーツをご用意しております。

●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/4月29日(木・祝) 13:00~15:00
●受講料/親子:2,200円(大人:1,650円)
●材料費/500円(1ペア2個分) ※1ペア2個追加:500円
●定員/6組

かばんと財布の中身をスッキリお片付け

一番身近な、かばんと財布の中身をスッキリしませんか? 大きなカバンに、ついつい沢山の物を入れて、肩こりになっていませんか? お財布に、お札よりレシートの方が多く入っていませんか? そんなお悩みを解消しましょう!

●講師/整理収納アドバイザー2級認定講師 **小西 清香**
●日時/6月16日(水) 10:00~12:00
●受講料/1,650円 テキスト代500円

親子料理教室 GWに親子で作る「サンドイッチランチ」

フルーツサンド・卵サンド・チキンレタス

●講師/ジュヌヴィエーヴ料理教室 **山中 美妃子**
●日時/5月2日(日) 10:00~13:00
●受講料/親子:2,200円(大人:1,650円)
●材料費/親子:2,200円(大人:1,650円)
※お子さま1人増える毎に550円upします。
※料理はお持ち帰りいただきます。

親子(ペア)で楽しいおしゃれ講座♪

人それぞれに似合う色や素敵に見えるお洋服は違います。生まれ持った肌や髪、瞳の色と調和するパーソナルカラー「自分たちに似合う色」を見つけて自然な笑顔が似合うおしゃれ男子、おしゃれ女子になりませんか?色の組み合わせを楽しみながら選びましょう! カラーサンプルプレゼント付

●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/6月20日(日) 10:00~11:30
「親子で似合う色を見つけよう♪」
●受講料/親子:2,200円
●教材費/親子:1,100円

◆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)