

いい時・いい人・いい出会い

マリンウェーブ・カルチャー

2021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 [みとよカルチャー.jp](http://mitoyokalch.jp)

受講者募集 **受付開始** **6月9日(水)から 10:00~17:00**
 ●受付は、休館日(火曜日)のみお休みなさい。
 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▶

申込受付場所 



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。

もうすぐ夏休み!子どもたち応援講座! ※子ども会での参加も大歓迎です。ぜひご相談下さい。

サンキャッチャーで自分だけの虹を作りましょう!

「なぜサンキャッチャーで虹が作れるの?」「虹は7色?」など、明日誰かに話したくなる【虹について】のお話と、好きなビーズを選んでサンキャッチャーを作ります。夏休みの自由研究にもおすすめです!

●講師/カラーdeサンキャッチャー認定講師 さたけ かよ
 ●日時/7月24日(土) 10:00~11:30
 ●受講料/1,200円 材料費 1,100円
 ●定員/6名 ●準備物/はさみ・筆記用具

夏休みポスター描き方教室

夏休みのポスターや絵の宿題に悩んでいませんか?そんな子どもたちに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。
 ※どのような絵を描きたいか、ある程度のイメージを持ってご参加ください。

●講師/美術団体 翠 大嶋 寛子
 ●日時/7月24日(土) 13:00~15:00
 ●受講料/1,430円 教材費 220円
 ●定員/10名 ●持ち物/絵の具セット・ふきん

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あります
- 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

親子料理教室

「夏のカラフルランチ」
 コブサラダ マンハッタンクラムチャウダー チョコムース

●講師/ジュヌヴィエーブ料理教室 山中 美妃子
 ●日時/7月25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。

シーグラスのリース

夏休みの工作にピッタリの、シーグラスを使ったリースを作りますか?お子さまでも簡単に作れるので、自分だけのオリジナルリースを作りましょう!!
 ※低学年のお子さまは、保護者同伴をお願いします。

●講師/ナチュラルアーティスト 新田 洋子
 ●日時/7月31日(土) 10:00~12:00
 ●受講料/2,200円(材料費込) ●定員/10名
 ●準備物/出来上がったリースを入れる袋をご持参ください。

この夏新登場!!短期・1日講座

SMILE☺Walking Lesson

健康的で美しいスタイルを作るウォーキング。美しくびれと憧れの美脚をキープするには、ヒールウォーキングのマスターが一番の近道!綺麗で痩せやすい身体を創ります。笑顔になれるウォーキングレッスンです。初めての方からご参加頂けます。

●講師/ビューティグレース高松校 校長 香西 泰子
 ●日時/8月1日(日) 10:00~11:30
 ●受講料/3,700円 ●定員/10名
 ●準備物/タオル・お水・5cm以上のハイヒール(初めての方は歩きやすいもので) ※サンダル・ミュール・ブーツは不可。

☆虹色風水サンキャッチャー~玄関・寝室編~☆

サンキャッチャーで住まいの気(エネルギー)を高めませんか?今すぐできる風水の心がけと、開運のための飾り方をお伝えします。サンキャッチャーはひとりで結ぶだけなので、どなたでもご参加ください!!お好きなビーズを選んで、自分だけのオリジナルサンキャッチャーを作りましょう!!お天気がいれば、外でお写真も撮りましょう!!※チャームプレゼント付

●講師/虹色風水コンシェルジュ さたけ かよ
 ●日時/9月18日(土) 10:00~12:00
 ●受講料/1,650円 材料費 3,300円 ●定員/6名
 ●準備物/はさみ・筆記用具

初めてのジョイピアノ~今から始めましょう♪~

お家時間が長くなっているこの頃、趣味を持ってみたいと思いませんか?大人がピアノを両手で弾けるようになるために、楽譜の読み方とコツをお教えします。初めての方でも、両手で1曲弾けるようになりますよ!どうぞお気軽にご参加ください。みなさんと、楽しくピアノを弾いてみましょう♪

●講師/中高年からのジョイピアノ主宰 ますだ 真由美
 ●日時/7月7日・21日(水) 11:00~12:00
 ●受講料/3,520円(テキスト代込・2回分) ●定員/10名
 ●準備物/筆記用具

この夏おすすめ1日講座

マクロビオティックと薬膳で夏の養生食

メニュー
 ・はとむぎ入り梅干しご飯 ・キュウリの冷や汁 ・玄米サラダ
 ・サルサメヒカーナソース作り ・寒天の冷菓
 ※材料の都合でメニューが変更になる事があります。
 暑さと湿気で食欲も衰えがちな夏は、身体から余分な熱や水分を排出する食事で、夏バテ予防をしましょう。

●講師/食養 健康庵主宰 大西 照子
 ●日時/7月14日(水) 10:00~12:00
 ●受講料/1,650円 教材費 1,650円 ※料理はお持ち帰りいただけます。

糸かけ曼茶羅~糸かけアート~

釘を打った板に糸をかけて模様を描くアートです。ある規則性で糸をかけてゆくと、幾何学模様が出来上がります。今回は曼茶羅とは少し雰囲気の違いのアートを作ります。選ぶ糸の組み合わせが1人1人違うので、あなただけの作品が出来上がります。もくもくと糸をかける穏やかな時間を楽しんでみてください。

●講師/日本糸曼茶羅協会 花曼茶羅講師 藤田 雅美
 ●日時/8月1日(日) 10:00~12:00
 ●受講料/1,650円 材料費 1,500円 ●定員/10名

美しい刺し子~コインケースとティッシュケース~

一目刺しの十字つなぎで、小川先生オリジナル作品。レース編みのようにみえ刺し布や糸で雰囲気かわります。飾り玉付きの美学的で好評なキット、楽しみながら素敵な作品が完成できるようにご指導いたします。
 ※当日は本藍染布・白刺し糸を使用

●講師/Ns倶楽部 角田 麗子
 ●日時/8月19日(木) 13:00~15:30
 ●受講料/1,650円 材料費 2,400円 ●定員/10名

ピッツアをつくろう!!

ピザ生地やピザソースも作り、好きなものをトッピングして、暑さを吹き飛ばすような美味しいピッツアを作りましょう!!
 デザートにブドウのゼリーも作りましょう♡

●講師/さらだくらぶ料理教室主宰 前山 由美子
 ●日時/8月22日(日) 10:00~12:00
 ●受講料/1,650円 材料費 1,000円
 ●準備物/料理はお持ち帰りいただけます。容器の準備をお願いします。

讃岐の伝統織「保多織」

今、人気の織物。今回は、夏らしく麻糸を使ったテーブルセンターか、タペストリーを織ります。白地に縦糸の色を変えてオリジナルを作りましょう。(ご予約時に、どちらかお選びください)

●講師/郷の家 兜錦甲 高畑 妙江
 ●日時/8月28日(土) 13:00~15:00
 ●受講料/1,650円 材料費 660円 ●定員/10名

季節のナチュラルリース~木の実のリース~

自然素材を生かして、季節のリースを作ります。今回は、木の実を使ったリースを作ります。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/9月11日(土) 10:00~12:00
 ●受講料/1,650円 材料費 1,500円 ●定員/10名

健康づくり講座

やさしいヨーガ療法~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ーガです。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 日本ヨーガ療法士 山原 香織
 ●日時/8月7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。

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あり、美up効果も期待できます。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/7月3日(土) 10:00~11:30
 ●受講料/1,650円 教材費 220円 ※卓上の鏡をお持ちください。

◆ヨーガ教室
 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/7/24 8/28 9/25(土) 10:00~11:30 ●参加費/1,000円(1回)

◆顔ヨガ教室
 顔ヨガの基本的10ポーズをとることで健康・美容に効果がみられます。みんなで楽しくレッスンしましょう。 ※卓上の鏡をお持ちください。
 ●日時/7/17 8/7 9/18(土) 10:00~11:00 ●参加費/1,000円(1回)

◆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/毎週月曜日or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

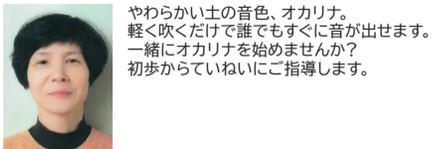
◆誰でも楽しめる!「マリンウェーブ合唱団」

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)

音楽・ダンス

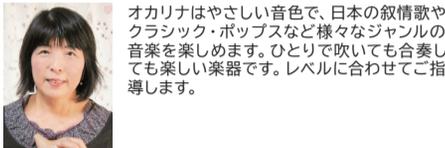
オカリナをはじめよう



やさしい音色、オカリナ。軽く吹くだけで誰でもすぐに音が出せます。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
●日時/第2・4金曜日 10:00~12:00 (7月:9・30日)
●受講料/3ヵ月 6回 10,560円

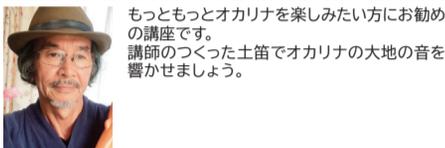
オカリナを楽しもう



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。レベルに合わせてご指導します。

●講師/オカリナ奏者 宮武 直子
●日時/第2・4金曜日 14:00~16:00 (7月:9・30日)
●受講料/3ヵ月 6回 10,560円

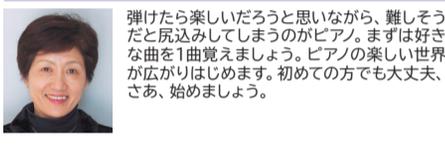
土笛をきわめる



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 18:30~20:30 (7月:9・30日)
●受講料/3ヵ月 6回 10,560円

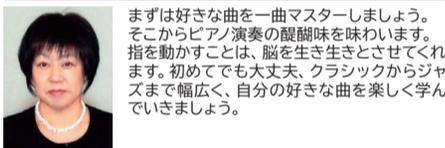
大人のためのピアノ教室 A



弾けたら楽しいだろうと思いが、難しそうだと尻込みしてしまうのがピアノ。まずは好きな曲を1曲覚えましょう。ピアノの楽しい世界が広がりはじめます。初めての方でも大丈夫、さあ、始めましょう。

●講師/ピアノ教師 合田 千草
●日時/第1・3木曜日 9:30~12:00
●受講料/3ヵ月 6回 10,560円 (テキスト別途必要)
●定員/10名

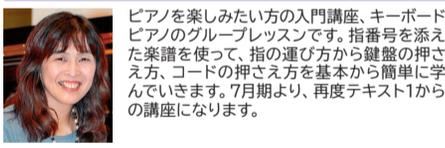
大人のためのピアノ教室 B



まずは好きな曲を一曲マスターしましょう。そこからピアノ演奏の醍醐味を味わいます。指を動かすことは、脳を生かすこととさせてくれます。初めてでも大丈夫、クラシックからジャズまで幅広く、自分の好きな曲を楽しく学んでいきましょう。

●講師/ピアノ教師 林 真弓
●日時/第2・4木曜日 (7月:8・29日 9月:9・30日) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00
●受講料/3ヵ月 6回 10,560円 (テキスト別途必要)

中高年からの ジョイピアノ

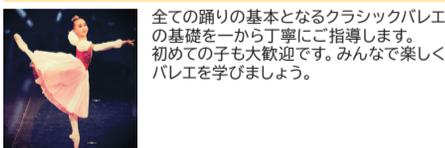


ピアノを楽しみたい方の入門講座、キーボードピアノのグループレッスンです。指番号を添えた楽譜を使って、指の運び方から鍵盤の押さえ方、コードの押さえ方を基本から簡単に学んでいきます。7月期より、再度テキスト1からの講座になります。

●講師/中高年からのジョイピアノ主宰 ますだ 真由美
●日時/第1・3水曜日 13:30~15:00
●受講料/3ヵ月 6回 10,560円 (テキスト別途必要)

こども

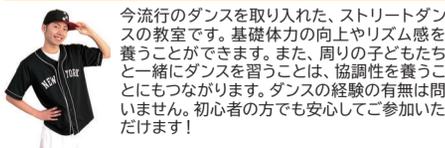
こどものクラシックバレエ



全ての踊りの基本となるクラシックバレエの基礎を一から丁寧に指導します。初めての子どもも大歓迎です。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・五味 莉菜
●日時/毎週月曜日 ①幼児(3歳~) 17:15~18:15 ②小学生(7歳~) 18:30~19:30 (7月:4回 8月:4回 9月:3回)
●受講料/3ヵ月 11回 18,150円
★随時、体験受付中!!

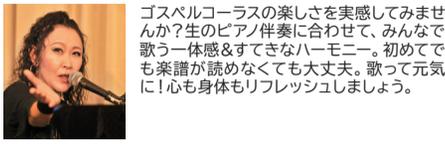
キッズダンス・スクール



今流行のダンスを取り入れた、ストリートダンスの教室です。基礎体力の向上やリズム感を養うことができます。また、周りの子どもたちと一緒にダンスを習うことは、協調性を養うことにもつながります。ダンスの経験の有無は問いません。初心者の方でも安心してご参加いただけます!

●講師/JDAC認定ダンス指導員 太田 宏樹
●日時/毎週月曜日
①幼児~小学生低学年 16:30~17:30
②~小学生高学年 17:45~18:45 (8月:16・22・23・30日 9月:5・6・13・27日)
●受講料/3ヵ月 12回 19,800円
★随時、体験受付中!!

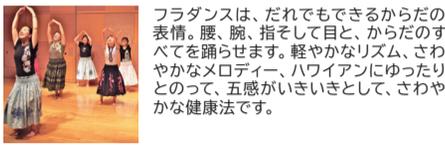
ゴスペルコーラス ~歌って元気に!~



ゴスペルコーラスの楽しさを実感してみませんか?生のピアノ伴奏に合わせて、みんなで歌う一体感&すてきなハーモニー。初めてでも楽譜が読めなくても大丈夫。歌って元気に!心も身体もリフレッシュしましょう。

●講師/ヴォーカリスト 梅村 ひろみ
●日時/第1・3木曜日 13:30~15:00
●受講料/3ヵ月 6回 11,880円 教材費 1,100円

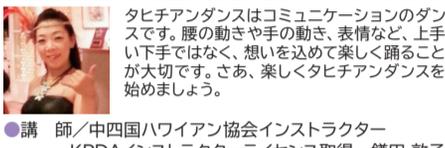
五感いきいき 楽しく フラダンス



フラダンスは、だれでもできるからだの表情。腰、腕、指そして目と、からだのすべてを踊らせます。軽やかなリズム、さわやかなメロディー、ハワイアンにゆったりと、五感いきいきとして、さわやかな健康法です。

●講師/カレイレファ・フラネットワーク 上岡 小織
●日時/第1・3木曜日 12:45~14:45 (9月:6・27日)
●受講料/3ヵ月 6回 10,428円

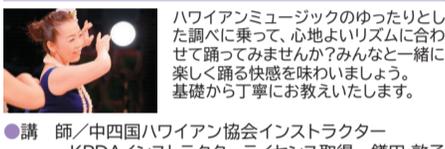
楽しく!タヒチアンダンス



タヒチアンダンスはコミュニケーションのダンスです。腰の動きや手の動き、表情など、上手い下手ではなく、想いを込めて楽しく踊ることが大切です。さあ、楽しくタヒチアンダンスを始めましょう。

●講師/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
●日時/毎週水曜日 18:50~20:20 (7月:7・21・28日 9月:1・8・15・22・29日)
●受講料/3ヵ月 12回 19,800円 (中四国ハワイアン協会への登録料が別途必要)

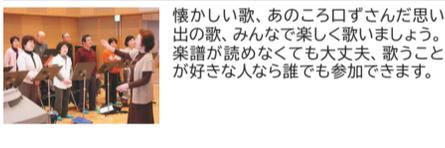
ハワイアンフラ



ハワイアンミュージックのゆったりとした調べに乗って、心地よいリズムに合わせて踊ってみませんか?みんなと一緒に楽しく踊る快感を味わいましょう。基礎から丁寧に指導いたします。

●講師/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
●日時/毎週水曜日 20:25~21:55 (7月:7・21・28日 9月:1・8・15・22・29日)
●受講料/3ヵ月 12回 19,800円 (中四国ハワイアン協会への登録料が別途必要)

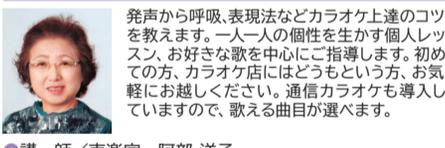
みんなで楽しむ 童謡・唱歌



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 (7月:2・9・16・30日)
●受講料/3ヵ月 12回 19,800円

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、お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、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 12:00~15:00 (7月:9・30日)
●受講料/3ヵ月 6回 11,880円

料理

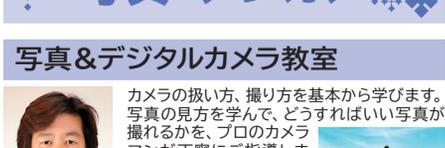
季節の家庭料理



7月17日(土) 暑さを楽しむスパイシーピラフ スパイシーカレーピラフ トマトのファルシサラダ
8月21日(土) 暑さをしのぐ和食 ウナギおこわ 叩きキュウリ こんにゃく生姜汁 抹茶練り切り
9月18日(土) 暑さをしのぐ体に優しい料理 豆乳胡麻ダレ冷やし中華 甘酒味噌炒め 梨ゼリー

●講師/ジュマヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子
●日時/第3土曜日 11:00~13:00
●受講料/3ヵ月 3回 4,950円 材料費 4,950円(3回)

写真・デジカメ

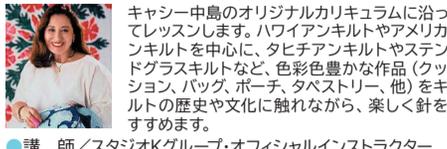


カメラの扱い方、撮り方を基本から学びます。写真の見方を学んで、どうすればいい写真が撮れるかを、プロのカメラマンが丁寧に指導します。四季折々の風景を、自分のイメージで撮ってみましょう。

●講師/写真家 高橋 伸治
●日時/7/15 8/26 9/16(木) 10:00~12:00
●受講料/3ヵ月 3回 6,600円
※準備物:手持ちのデジカメ・取扱説明書 あれば写真のデータ(SDカード等)

暮らし・手芸

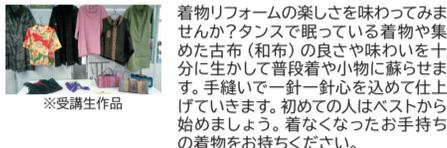
キャッシュファミリー ハワイアンキルト



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/7/4 8/1 9/5(日) 13:00~15:00
●受講料/3ヵ月3回 9,900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。

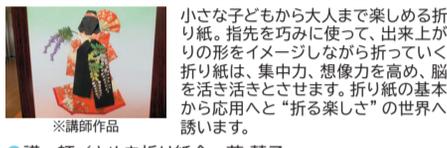
着物リメイク



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)の良さを味わいながら十分に生かして普段着や小物に蘇らせます。手縫いで一針一針を込めて仕上げていきます。初めての人は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 (7月:8・29日 9月:9・30日)
●受講料/3ヵ月 6回 10,560円

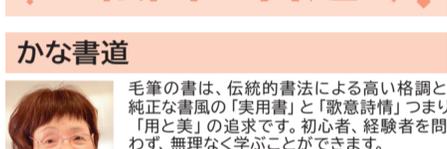
楽しい折り紙



小さな子どもから大人まで楽しめる折り紙。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/さぬき折り紙会 菅 恵子
●日時/7/14 8/11 9/8(水) 10:00~12:00
●受講料/3ヵ月 3回 4,950円 材料費 2,640円(3回)

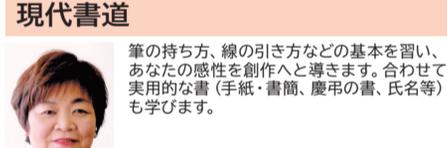
絵画・書道



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 9:00~12:00 (7月:2・9・16・30日)
●受講料/3ヵ月 12回 19,800円

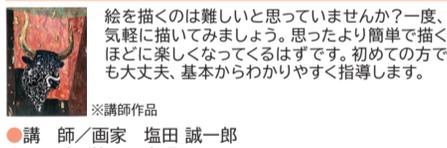
現代書道



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 (8月:1・8・22・29日)
●受講料/3ヵ月 12回 19,800円

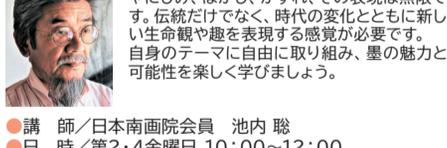
絵画入門(水彩・パステル)



絵を描くのは難しいと思いませんか?一度、気軽に描いてみましょう。思ったより簡単に描くほど楽しくなってくるはず。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 (7月:3・31日)
●受講料/3ヵ月 6回 9,900円

水墨画・墨彩画

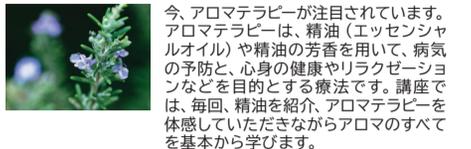


極めてシンプルな墨と水の融合。しかし、濃淡やにじみ、ぼかし、かすれ、その表現は無限です。伝統だけでなく、時代の変化とともに新しい生命観や趣を表現する感覚が必要です。自身のテーマに自由に取り組み、墨の魅力と可能性を楽しく学びましょう。

●講師/日本南画院会員 池内 聡
●日時/第2・4金曜日 10:00~12:00 (7月:9・30日 8月:6・27日)
●受講料/3ヵ月 6回 9,900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

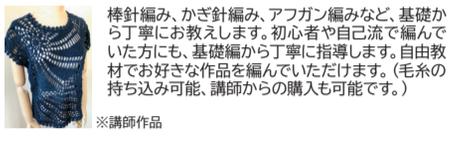
知って得する“アロマ”の特性



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/7/17 8/21 9/18(土) 10:00~11:30
●受講料/3ヵ月 3回 4,950円 材料費 1,000円程度(1回)
●定員/20名

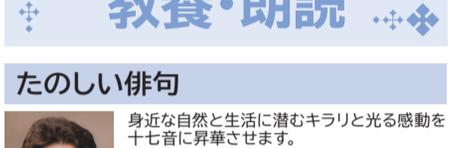
楽しい手編み教室



棒針編み、かぎ針編み、アフガン編みなど、基礎から丁寧に指導します。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。自由教材でお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/日本手芸普及協会准師範 丹山 万理
●日時/第1・3木曜日 10:00~12:00 (8月:16・30日 9月:6・27日)
●受講料/3ヵ月 6回 11,880円 (材料費別途必要)

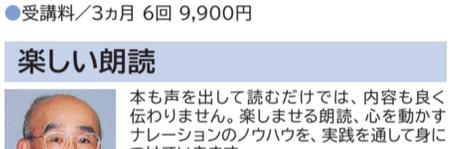
教養・朗読



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。句会形式による合評を中心とし、吟行なども行います。初心者大歓迎。

●講師/「草」同人 俳人協会会員 田村 ふみこ
●日時/第2・4木曜日 13:00~15:00 (7月:8・29日 9月:9・30日)
●受講料/3ヵ月 6回 9,900円

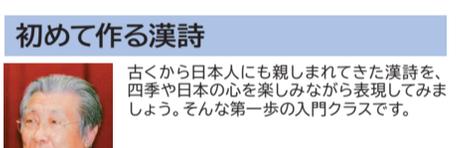
楽しい朗読



本も声を出して読むだけでは、内容も良く伝わらない。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 9,900円

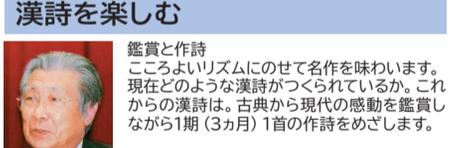
初めて作る漢詩



古くから日本人にも親しまれてきた漢詩を、四季や日本の心を楽しみながら表現してみましょう。そんな第一歩の入門クラスです。

●講師/全日本漢詩連盟理事 安井 草洲
●日時/第2・4水曜日 10:00~12:00
●受講料/3ヵ月 6回 9,900円

漢詩を楽しむ

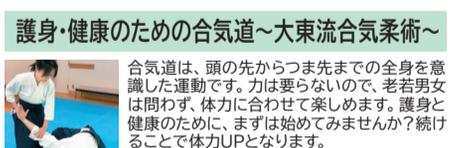


鑑賞と作詩 ころよリズムにのせて名作を味わいます。現在のよな漢詩が作られているか。これからの漢詩は。古典から現代の感動を鑑賞しながら1期(3ヵ月)1首の作詩をめざします。

●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 9,900円

健康

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 (8月:7・28日)
●受講料/3ヵ月 6回 11,220円
●定員/15名(中学生以上の男女) ★随時、体験受付中!!

※女性のためのゆる漢方レッスンは都合により休講となります。

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。直前のキャンセルはお受けできません。●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。