

いい時・いい人・いい出会い

# マリンウェーブ・カルチャー

## 2022 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 [mitoyokashira.jp](http://mitoyokashira.jp)

**受講者募集**

**受付開始**

**6月4日(土)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。

### この夏新登場！1日講座

#### 笑い文字「ありがとう」

笑い文字で「ありがとう」を書けるようになる入門講座です。満面の笑顔が入った「ありがとう」を、大切な人へ感謝の気持ちを込めて書いて、送りませんか？絵や文字が苦手でも大丈夫！！小学1年生から、筆を持てる方なら、どなたでもご参加いただけます！  
※小学生以上の方なら、お1人でもご参加可能です！！

- 講師／笑い文字普及協会公認中級講師 森 時子
- 日時／8月7日(日) 13:30～15:30
- 受講料／3,300円(教材費込) ●準備物／筆記用具

### 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

換気のご協力ををお願いします

間隔をあけてご受講ください

※材料のある講座については、開講日一週間前までのご予約をお願い致します。

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。ぜひご相談ください。

#### ジェルフラワーキャンドル作り

カラフルなドライフラワーを使って、おしゃれで可愛いジェルキャンドルを作ります。クリアなジェルキャンドルが、夏にピッタリですよ！！好きなお花を選んで、お子さまの夏の思い出にいかがですか？小学生以上の方なら、どなたでもご参加いただけます。  
※小学低学年の方は、保護者の方同席をお願いします。

- 講師／LUCE BOTANIX ワークショップ講師 福岡 三紗
- 日時／7月23日(土) 13:00～15:00
- 受講料／1,200円 ●材料費／1,000円 ●定員／15名

#### チョークアート体験～夏休み～

チョークアートは、オイルパステルで描く、色鮮やかなアートです。小学生からご高齢の方まで、どなたにもお楽しみいただけます。塗り絵感覚で楽しく夏の絵を描いてみましょう！

- 講師／チョークアートひまわり工房 小林 史
- 日時／7月30日(土) 10:00～12:00
- 受講料／1,200円 ●材料費／1,000円
- 定員／10名 ●準備物／ウェットティッシュ

#### 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るながら、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 夢 大嶋 寛子
- 日時／7月31日(日) 10:00～12:00
- 受講料／1,430円 ●材料費／220円
- 定員／10名 ●準備物／絵の具セット・ふきん

#### 親子料理教室

「親子で手作りニョッキ」  
メニュー：ジャガイモのニョッキ(パスタ) トマトソース フランクフルトと夏野菜の煮込み

- 講師／ジュネヴィエール料理教室 山中 美妃子
- 日時／8月7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けます。

#### この夏おすすめ1日講座

##### SMILE ☺ Walking Lesson

健康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。(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。

- 講師／ビューティーグループ高松校校長 香西 泰子
- 日時／7月3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

##### 黒豆のひらめき～薬膳エースふりかけ～

体に優しいフクミファイバー(もち麦)を使って薬膳エースふりかけを作ります。(ビタミンA・E・C、たんぱく質、カルシウムがたくさん摂れますよ！！)あなたの体調に合わせた自分だけのふりかけを作しましょう！！自分の身体は自分の知恵で整えましょう！！

- 講師／フードカウンセラー ただ みよこ
- 日時／7月24日(日) 10:00～12:00
- 受講料／1,650円 ●材料費／1,650円
- 定員／10名 ●準備物／エプロン・ふきん・筆記用具

##### 讃岐の伝統織「保多織」 保多織で楽しむ糸色遊び

今回は好きな糸を使って、糸色遊びをしましょう！！小学高学年以上の方なら、どなたでもご参加いただけます。地域の伝統織を学びながら、楽しく作品作りができます。親子での参加可能ですので、夏休みの宿題にもいかがですか？もちろん、大人の方のご参加も大歓迎です！！※小学低学年の方は、お家の方と一緒にご参加ください。

- 講師／郷の家 兜錦甲 高畑 妙江
- 日時／7月30日(土) 13:00～15:00
- 受講料／1,650円 ●材料費／1,080円
- 定員／10名 ●準備物／はさみ・リースを入れる袋

##### 糸かけアート～ひまわり～

糸かけアートとは、針を打った板に糸をかけて模様を描く、誰でも気軽に楽しめるアートです。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「ひまわり」です。もくもくと糸をかける時間を楽しんでみてください。

- 講師／日本糸曼荼羅協会 花曼荼羅講師 藤田 雅美
- 日時／7月31日(日) 10:00～12:00
- 受講料／1,650円 ●材料費／2,000円 ●定員／8名

##### つまみ細工～花火～

ここ数年、夏祭りが中止になっている中、つまみ細工で夏祭りを楽しめませんか？かわいくつまみ細工で花火を作ります！！世界に一つの花火を作ります！！出来上がり寸法 235mm×175mm

- 講師／ものづくりマイスター 萩原 百合子
- 日時／8月11日(木・祝) 10:00～12:00
- 受講料／1,760円 ●材料費／1,500円

##### 季節のナチュラルリース～ハロウィンリース～

自然素材を生かして、季節のリースを作ります。ハロウィン気分を花を添えませんか。魔女のホウキも作ります！！作り方のポイント、飾り方など、一緒に楽しみましょう。

- 講師／ナチュラルフロリスト 新田 洋子
- 日時／9月3日(土) 14:00～16:00
- 受講料／1,650円 ●材料費／1,650円
- 定員／10名 ●準備物／はさみ・リースを入れる袋

##### ☆虹色風水サンキャッチャー～リビング・クローゼット編～☆

開運インテリアとして注目のサンキャッチャー。"紐で結ぶだけ"で簡単にオリジナル作品が作れます！普段の生活にキラキラ輝くサンキャッチャーと、ちょっとした風水の心がけを取り入れて住まいの気(エネルギー)を高めませんか。※サンキャッチャーはお好きな場所に飾れます！※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11日(日) 10:00～12:00
- 受講料／1,650円 ●材料費／3,300円(クリスタル・ビーズ・テキスト込み)
- 定員／6名 ●準備物／はさみ・筆記用具

##### チョークアート体験～ハロウィン～

チョークアートは、オイルパステルで描く、色鮮やかなアートです。小学生からご高齢の方まで、どなたにもお楽しみいただけます。塗り絵感覚で楽しく秋を先取りした絵を描いてみましょう！

- 講師／チョークアートひまわり工房 小林 史
- 日時／9月23日(金・祝) 10:00～12:00
- 受講料／1,650円 ●材料費／1,000円
- 定員／10名 ●準備物／ウェットティッシュ

### 健康づくり講座

#### やさしいヨガ療法 ～若返り健康法～

ゆっくりとした呼吸と体の動きを合わせることで、自律神経を整えます。肩こり、腰痛、高血圧など持病をお持ちの方、年齢や体の硬さに関係なく、どなたでもご参加いただける教室です。お気軽にご参加ください。自分の人生を、いつまでも楽しめる体作りをみんなでしていきます。

- 講師／インド中央政府公認 日本ヨガ療法士 山原 香織
- 日時／7/23・8/27・9/24(土) 10:00～11:30
- 参加費／1,000円 ●準備物／ヨガマットor大判バスタオル

#### 自力整形級 顔ヨガ

顔と頭は一枚の皮でつながっています。ヘッドマッサージ・リンパを流して顔の筋肉を鍛えると、小顔・リフトアップ・顔のトーンアップになります。各レッスン、テーマを決めてじっくり行いましょう！！

- 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／7/16・8/20・9/17(土) 13:00～14:00
- 参加費／1,000円 ●準備物／筆記用具・卓上鏡

●7月16日「目の周りの筋肉(眼輪筋)を鍛えて」瞼のたるみをなくしましょう。  
●8月20日「舌を鍛えて」顔のたるみを無くし、免疫力UP！若返りUP！  
●9月17日「顔の体幹を鍛えて」お顔のリフトアップを目指しましょう。

#### ◆心にくわく感を！「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 13:00～15:00
- 会費／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)



## 教養・朗読

## 楽しい朗読



- 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

## たのしい俳句



- 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（8月：4・25日）
- 受講料／3ヵ月 6回 9,900円

## 書道・美術・絵画

## 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 9:00～12:00（8月：5・19・26日 9月：2・9・16・30日）
- 受講料／3ヵ月 12回 19,800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（8月：5・19日 9月：9・30日）
- 受講料／3ヵ月 6回 9,900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（7月：3・10・17・24日 8月：7・21・28日）
- 受講料／3ヵ月 11回 18,150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に楽しくなってくるはずです。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：9・23日）
- 受講料／3ヵ月 6回 9,900円

## くらし・手芸

## 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／さめぎ折り紙会 菅 慧子
- 日時／第2水曜日 10:00～12:00（7/13・8/10・9/14）
- 受講料／3ヵ月 3回 4,950円 ●材料費／2,640円（3回）

## 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）の良さや味わいを十分に生かして普段着や小物に蘇らせます。手縫いで一针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 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00（8月：4・25日）
- 受講料／3ヵ月 6回 10,560円

## 知って得する“アロマ”の特性



今、アロマテラピーが注目されています。アロマテラピーは、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、精油を紹介し、アロマテ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／アロマテラピスト 武田 ひろみ
- 日時／第3土曜日 10:00～11:30（7/16・8/20・9/10）
- 受講料／3ヵ月 3回 4,950円
- 材料費／1,000円程度（1回）

## 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朝に丁寧に指導します。初めての子ども大歓迎です。みんなで楽しくバレエを学びましょう。

- 講師／Mayo Ballet School 池田 昌通
- 日時／毎週月曜日 ①幼児（3歳～） 17:15～18:15 ②小学生（7歳～） 18:30～19:13（7月：4・11・25日 8月：1・8・22日 9月：5・12・26日）
- 受講料／3ヵ月 9回 14,850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／JDC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（7月：4・11・18・25日 8月：1・8・22・29日 9月：5・12・19・26日）
- 受講料／3ヵ月 12回 19,800円 ☆随時、体験受付中!!

## 料理

## 季節の家庭料理



※イメージ画像

メニュー  
7/16 夏を楽しむ夏和食  
ハモ梅とろろぶっかけ素麺・青瓜の金山寺和え・芋きんつば  
8/20 夏を楽しむ色鮮やかな食卓  
パプリカ肉詰めグラタン・スパニッシュオムレツ・ベリーヨーグルトムース  
9/17 瀬戸内海の魚を味わう  
フイアベース・ピペラード（ラタトゥイユ卵とじ）  
マケドニアフルコースサラダ

- 講師／ジュズヴエーヴ料理教室 山中 美妃子
- 日時／第3土曜日 11:00～13:00（7/16・8/20・9/17）
- 受講料／3ヵ月 3回 4,950円 ●材料費／4,950円（3回）

## 音楽・ダンス

## 中高年からの ジョイピアノ



- 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（テキスト代別途必要）

## 大人ののためのピアノ教室 A



弾けたら楽しいだろうと思いつながら、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（テキスト代別途必要）

## 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（8月：5・19・26日 9月：2・9・16・30日）
- 受講料／3ヵ月 12回 19,800円

## 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？初歩からいねいに指導します。初めての方、楽しくレッスンしましょう!!

- 講師／オカリナ奏者 吉田 恵子
- 日時／第2・4金曜日 10:00～12:00（9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（9月：9・30日）
- 受講料／3ヵ月 6回 10,560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（8月：10・17・24・31日 9月：7・14日）
- 受講料／3ヵ月10回16,500円（中四国ハワイアン協会への登録料が別途必要）

## 健康づくり

## 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／隔週土曜日 10:30～12:00（7月：2・16・30日 8月：6・27日 9月：10・24日）
- 受講料／3ヵ月 7回 13,090円
- 定員／15名（中学生以上の男女）

☆随時、体験受付中!!

## 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かねます。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、時間に変更になることがあります。日程変更に伴う受講料の返金はできません。●この「講座案内」の受講料は、お申し込みの際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。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かねます。●火曜日、祝日、振替休日は原則として講座はありません。●直前キャンセルをされる場合は、別途料金を頂く事がございます。詳しくは、スタッフまでお声掛けください。

## ゴスペルコーラス ～歌って元気に!～



- 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（6回）

## 大人の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、脳を生きてさせてくれます。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 ①10:00～12:00 ②13:00～15:00（8月：25日のみ）
- 受講料／3ヵ月 5回 8,800円（テキスト代別途必要）

## 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、好きな歌を中心にご指導いたします。通信カラオケを導入しておりますので、POPSや懐メロなどいろいろなジャンルをお選びいただけます。お気軽にお問い合わせください。

- 講師／声楽家 阿部 洋子
- 日時／第2・4金曜日 12:00～15:00（8月：5・26日 9月：9・30日）
- 受講料／3ヵ月 6回 11,880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。レベルに合わせた曲を楽しみましょう!!

- 講師／オカリナ奏者 宮武 直子
- 日時／第2・4金曜日 14:00～16:00（9月：9・30日）
- 受講料／3ヵ月 6回 10,560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、指をて目と、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て、五感がいきいきとして、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・4月曜日（今回のみ） 12:45～14:45（7月：4・25日 8月：1・22日 9月：5・26日）
- 受講料／3ヵ月 6回 10,428円

## 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に乗って、心地よいリズムに合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。基礎から丁寧に教えます。

- 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（8月：10・17・24・31日 9月：7・14日）
- 受講料／3ヵ月10回16,500円（中四国ハワイアン協会への登録料が別途必要）

## 写真・デジカメ

## 写真&amp;デジタルカメラ教室



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／第4木曜日 10:00～12:00（7/28・8/25・9/22）
- 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）