

いっしょに始めてみませんか！

マリンウェーブ・カルチャー

2024夏の講座案内

全催：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

みとよ祭.jp

受講者募集

受付開始

6月1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

ホームページはこちら▶

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

申込受付場所

LINEはじめました！

※講座は全て前納制です。※短期講座は、一週間前までのお支払をお願い致します。（健康づくり教室は除く）

もうすぐ夏休み！子どもたち応援講座

親子向け一日講座

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RYU 大嶋 寛子

●日時／7月28日(日)

【小学生の部】10:00～12:00 【中学生の部】13:30～15:30

●受講料／1,650円(画用紙込) ●準備物／絵の具セット・ふせん

親子料理教室

親子で楽しく作って食べよう！

メニュー：ナッツとベリーのチョコケーキ 茄子のトマトパスタ リンゴサラダ

●講師／ジュヌヴィエール料理教室 山中 美妃子

●日時／9月1日(日) 10:00～13:00

●受講料／親子：2,420円(大人:1,870円)

●材料費／親子：2,420円(大人:1,870円) (当日講師にお支払いください)

※お子さま1人増える毎に材料費のみ550円UPします。

この夏新登場のおすすめ定期講座

この夏新登場のおすすめ一日講座

クラフトバンド ～かわいいバッグ～

クラフトバンドとは、手芸用の紙バンド(紙紐)です。毎日の暮らしに役立つモノをバンドで作しましょう。バンドをサイズにはさみでカットすることから一緒に、3か月で一つの作品を楽しく作りましょう。

※色を「さんご(赤)」「ブルーベリー(青)」「からし(黄)」の中から選んでご予約ください。

●講師／クラフト作家 善生 智恵子

●日時／第2金曜日 13:30～15:30

●受講料／3ヵ月3回 6,000円

●材料費／初回1,200円(締切：7/2)(当日講師にお支払いください)

●準備物／物差し(15～30cm)・巻き尺(1～2m)・工作ばさみ・洗濯ばさみ10個

夏のお便利講座 絵手紙で残暑見舞い

筆ペンと色鉛筆、絵の具を使って自由に絵をかきます。送る人のことを想いながら、ことばや絵をかき、オリジナル残暑見舞いを作しましょう！

●講師／楽筆文字アート 森 明美

●日時／8月18日(日) 10:00～12:00

●受講料／1,500円

●材料費／500円 (当日講師にお支払いください)

ポーセラーツをはじめませんか ～マグカップ～

ポーセラーツは、シール感覚で使える転写紙で白磁(陶器)に自由にデザインし、完成度の高い作品ができるクラフトです。毎日使うマグカップに、お好きなデザインでインテリ入り「世界に1つ」だけのオリジナル食器を作ることができます。

多数の転写紙の中から、当日お好きなものをお選びください。

※マグカップは講師後、800℃の窯にて焼成しますので、一週間後マリンウェーブ受付でのお渡しになります。

●講師／ポーセラーツインストラクター 宮内 鈴子

●日時／9月16日(月・祝) 10:00～12:00

●受講料／1,000円 ●定員／4名

●材料費／1個:1,500円(道具代、焼成代含む※講師にお支払いください)

この夏おすすめ1日講座

大人のためのキーボードレッスン

チョークアート体験 ～花火～

糸かけアート ～螺旋～

つまみ細工 ～お月見うさぎ～

季節のナチュラルリース

野菜糍で夏の疲れを乗り切ろう！

サンキャッチャーで財運アップ？！

大人のためのキーボードレッスン

昔、弾いていた…教室に通うほどではないけれど…あの頃を思い出してもう一度弾いてみたい…久しぶりに鍵盤に触れてみませんか？気軽に弾いて、楽しみましょう！

●講師／音楽家 牧野 玲子

●日時／7月4日(木) 11:00～12:30

●受講料／1,980円 ●準備物／筆記用具 ※当日はキーボードあります。

チョークアート体験 ～花火～

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。下絵は講師がしているので、塗り絵感覚で、花火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15日(祝・月) 10:00～12:00

●受講料／1,870円 ●材料費／1,000円(当日講師にお支払いください)

●定員／10名 ●準備物／ウェットティッシュ

糸かけアート ～螺旋～

糸かけアートとは、釘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。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／糸かけデザイン研究所公認 糸かけアート特級講師 藤田 雅美

●日時／7月21日(日) 10:00～12:00

●受講料／1,870円 ●材料費／1,500円(当日講師にお支払いください)

●定員／10名

つまみ細工 ～お月見うさぎ～

十五夜は空が澄み1年で最も美しい月とされ「中秋の名月」と呼ばれます。萩の花には「柔軟な精神」という花言葉があります。萩の枝がしなやかで、柔軟性に富んでいるところからつけられたと言われている。そんなことも考えながら、お月見うさぎと一緒につまみ細工で作りませんか？

●講師／ものづくりマイスター 萩原 百合子

●日時／8月4日(日) 10:00～12:00

●受講料／1,980円 ●材料費／1,500円(当日講師にお支払いください)

季節のナチュラルリース

自然素材を生かして、今回は「フラワーガーデン」を作ります。季節の花をつないで、長い花のロープを作りましょう。壁や柱に吊るして飾ると素敵なインテリアになりますよ。

●講師／ナチュラルフローリスト 新田 洋子

●日時／8月24日(土) 14:00～16:00

●受講料／1,870円

●材料費／1,650円(当日講師にお支払いください)

●定員／10名

●準備物／はさみ・リースを入れる袋

野菜糍で夏の疲れを乗り切ろう！

《メニュー》玉葱糍・トマト糍・糍トマトケチャップ

おいしい糍のレシピを増やしましょう！洋風レシピ・ふりかけなど、子どもからお年寄りまで食べやすいメニューをお教えします。夏の健康づくりに、野菜糍の作り方と新しい使い方を学びましょう！

●講師／フードカウンセラー ただみよこ

●日時／9月8日(日) 10:00～12:00

●受講料／1,870円

●材料費／2,000円(当日講師にお支払いください)

●定員／12名

●準備物／エプロン・ふせん・筆記用具

サンキャッチャーで財運アップ？！

人生と暮らしを豊かに導くパワーストーンを組み込んだ「財運・不動産運気アップサンキャッチャー」を一緒に作ってみませんか。ビーズに紐を通すだけなので、どなたでも簡単に作れます。「金運」ではなく「財運」？その違いと理由を風水マメ知識で詳しくご説明します。

●講師／虹色風水コンシェルジュ さたけ かよ

●日時／9月14日(土) 10:00～11:30

●受講料／1,870円

●材料費／3,500円(当日講師にお支払いください)

別売スタンド：500円(必要な方のみ)

●定員／8名 ●準備物／はさみ・筆記用具

健康づくり教室

いすヨガ ～体のかたい方も大歓迎！～

リラックス夜ヨガ教室

自力整形級 顔ヨガ

やさしいヨーガ療法 ～若返り健康法～

いすヨガ ～体のかたい方も大歓迎！～

椅子を使って行うので、体への負担が少なく安心してできる内容です。年齢や体の硬さにも関係なく、腰痛持ちの方もOK！深い呼吸を合わせていくので自律神経も整えます。筋肉の衰えが気になる方、一生自分の足で歩きたい方、運動不足解消にもお役立てください。

●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／7/4・8/1・9/5(木) 14:00～15:00

●参加費／1,000円(1回分) ※動きやすい服装でお越しください。

リラックス夜ヨガ教室

忙しい日常から離れ、ゆったりとしたヨガの時間を過ごしませんか？気持ちのよい呼吸や体を感ながら、簡単なヨガのポーズですすめていきます。とりにくいポーズは、無理なくマイペースで行えるよう工夫していますので、安心してご参加ください。

●講師／全米ヨガアライアンス認定講師 吉田 愛

●日時／7/12・8/2・9/13(金) 19:30～20:30

●参加費／1,000円(1回分)

●準備物／ヨガマットor大判バスタオル・動きやすい服装

自力整形級 顔ヨガ

レッスンを重ねて、いくつになっても元気で若々しく！ハリのある笑顔で人生を楽しみましょう！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スリフト認定 大谷 美由紀

●日時／7/20・8/17・9/21(土) 13:30～14:30

●参加費／1,000円(1回分) ●準備物／筆記用具・卓上鏡

●7月20日 目の周りの筋力鍛えて 目の周りの脂肪が下がるのを防ぎましょう

●8月17日 口角上げて 頬の筋力アップ♪幸せ引き寄せアップ♪

●9月21日 口から紅門まで繋がる舌を鍛えて 健康で若々しい人生を目指しましょう

やさしいヨーガ療法 ～若返り健康法～

ゆっくり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、年齢や体の硬さにも関係なく、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すていきましょう。

●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／7/27・8/24・9/28(土) 10:00～11:30

●参加費／1,000円(1回分) ●準備物／ヨガマットor大判バスタオル

◆心にわくわく感を！「マリンウェーブ劇団」

◆誰でも楽しめる！「マリンウェーブ合唱団」

◆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 13:00～15:00

●会費／月2,500円(3ヶ月毎に集金)

●資料代／500円(3ヶ月) ●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2,500円(3ヶ月毎に集金)

●資料代／500円(3ヶ月)

教養・朗読

楽しい朗読



本も声を出して読むだけでは、内容も良く伝わりません。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5回 9,350円

たのしい俳句



あなたの俳句
いっしょに俳句を楽しみませんか。
真・新・深の三つの目お互いに選句、鑑賞
しましょう。

- 講師／「草」同人 「海原」同人 河田 清峰
- 日時／第2・4木曜日 13:00～15:00
- 受講料／3ヵ月6回 11,220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
- 受講料／3ヵ月11回 20,570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線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み学びましょう。

- 講師／日本南画院会員 池内 聡
- 日時／第2・4金曜日 10:00～12:00
- 受講料／3ヵ月6回 11,220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
- 受講料／3ヵ月11回 20,570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ご指導します。

- 講師／画家 塩田 誠一郎
- 日時／第1・3土曜日 10:00～12:00
- 受講料／3ヵ月6回 11,220円

くらし・手芸

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？ダンスで眠っている着物や集めた古布（和布）の良さを味わいを十分に生かして普段着や小物に蘇らせます。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
- 10:00～12:00 ②13:00～15:00
- 受講料／3ヵ月6回 11,880円

知って得する“アロマ”の特性



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。毎回、精油を紹介し、アロマテラピーを体感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 (7/20・8/17・9/14)
- 受講料／3ヵ月3回 5,610円
- 材料費／1,000円程度（1回）（当日講師にお支払いください）

織物の世界を愉しむ



讃岐には、昔からいくつもの伝統織物が行われていました。織物は、材質によって用途や肌触りも違います。手紡ぎ糸や葛糸など自然素材を使ったり、持続可能な織物の世界を育みましょう。小学生以上の方ならどなたでもご参加いただけます。※お手持ちの卓上織機を楽しみたい方も大歓迎です。

- 講師／荘内七浦生活塾 代表 高畑 妙江
- 日時／第2・4土曜日 13:00～15:00
- 受講料／3ヶ月6回 11,880円（材料費別途）
- 準備物／筆記用具

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、基礎から丁寧に教えます。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土曜日 10:00～12:00
- 受講料／3ヵ月6回 13,200円（材料費別途必要）

キャッシュファミリー ハワイアンキルト



キャッシュ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タンダー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K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／第1日曜日 13:00～15:00 (7/7・8/4・9/1)
- 受講料／3ヵ月3回 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。

写真・デジカメ

写真&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 (7/18・8/22・9/26)
- 受講料／3ヵ月3回 7,260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)

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。初めての子も大歓迎です。みんな楽しくバレエを学びましょう。

- 講師／Mayo Ballet School 谷本 舞
- 日時／毎週月曜日 18:30～19:30
- 受講料／3ヵ月10回 16,500円

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・中学生 17:45～18:45
- 受講料／3ヵ月10回 16,500円

料理

季節の家庭料理



メニュー
7/20: ワンプレート&スープでランチタイム
ごちそうハンバーガー アボカドサラダ ジャガイモポタージュ
8/17: ワンプレート&スープでランチタイム
ごちそうサンドイッチ スイカレモンサラダ 夏野菜のチャウダー
9/21: さっぱり味付けの和食ランチ
鶏と茄子の南蛮漬け 和風ポテトサラダ おこわ風生姜飯 小豆芋ようかん

- 講師／ジュヌヴィエヴ料理教室 山中 美紀子
- 日時／第3土曜日 11:00～13:00 (7/20・8/17・9/21)
- 受講料／3ヵ月3回 5,610円
- 材料費／5,610円（3回）（当日講師にお支払いください）

音楽・ダンス

キーボードグループレッスン



キーボードを使ってピアノが弾けるようになります。グループレッスンですが、ご自身のペースで練習していただけます。講師が近くにいますので、困った時はすぐ質問できます。ほんの少しの勇気を出して新しい自分に出会ってみませんか。

※イメージ画像

- 講師／音楽家 牧野 玲子
- 日時／第1・3木曜日 13:30～15:00
- 受講料／3ヵ月6回 11,880円（テキスト代別途必要）

大人のためのピアノ教室A《満員》



弾けたら楽しいだろうと思いつながら、難しそうだと思っ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 11,880円（テキスト代別途必要）

みんなで歌おう～名曲ハーモニー～



“歌うこと”で体と心に良い時間を楽しみたいませんか？
楽譜が読めなくても大丈夫！
懐かしい歌、あの頃口ずさんだ思い出の歌をみんなで歌いましょう！

- 講師／声楽家 阿部 洋子
- ピアノ伴奏 合田 千草
- 日時／毎週金曜日 10:00～11:30
- 受講料／3ヵ月12回 22,440円

オカリナを楽しもう

シニアにも人気のオカリナ。やわらかい土の音色で、叙情歌・ポップス・クラシックを楽しみましょう。初めての方も大丈夫。
朝、昼、夜、各教室に初心者クラスがあり、2～4回個人レッスンが受けられます。

朝教室



- 日時／第2・4金曜日 10:00～12:00
- 講師／吉田 恵子(左) 宮野 さよ美(右)

昼教室



- 日時／第2・4金曜日 14:00～16:00
- 講師／宮武 直子(左) 小路 陽光(右)

夜教室



- 日時／第2・4金曜日 18:30～20:30
- 講師／小路 陽光(左) 吉田 恵子(右)

●各受講料／3ヵ月6回 11,880円

はじめての三線(さんしん)



沖縄では三線をはじめとする音楽が、日常にあふれています。生活の中に音楽を加えてみませんか？楽譜は三線用のものとなりますが五線譜が読めなくても弾けます。唄いながら弾くので、脳のトレーニングにもなります。

※イメージ画像

- 講師／三線音楽集団「さいさい」 代表 福田 栄一
- 日時／第2・4木曜日 13:00～14:30
- 受講料／3ヶ月6回 13,860円



※注意事項(お申込み前に、必ずお読みください)

- 個人情報について：入会申込書に記載して頂いた内容は、講座、教室の管理・運営のための連絡や、サービス向上のための資料として利用いたします。また、この資料は個人情報保護法に従い、厳正に管理し、適正に取扱い致します。
- 入会・受講について
- ・表示価格は消費税込みの価格です。
- ・講座は会員制をとっています。初めての方は入会手続きをお願い致します。
- ・入会金は3,000円+税です。なお、短期講座や健康教室など一部入会不要の講座もございます。
- ・中学生までと、70歳以上は入会金無料です。高校生・大学生は1,500円+税で入会いただけます。
- ・一度ご入会されると、更新の必要はありません。ただし、一度納入された入会金はいかなる場合でもお返しできません。
- ・各講座、先着順に受付け、定員に達し次第締め切らせていただきます。また、応募人数が少ない講座は休講となる場合がございます。
- ・講座は原則として定席、定時に行いますが、講師の都合などで変更になることがあります。その際は、こちらよりご連絡させていただきます。
- ・ただし、お客様の都合でお休みされた場合は、振替・返金はありません。
- ・受講料は、前納制(3ヶ月)です。チラシ記載の所定料金を開講前日までに現金または振込にてお支払いください。
- ・なお一度納入された受講料や材料費は、原則お返しできません。