

2017年4・5月の高松テルサパソコン&音楽講座受講生募集

◆◆プレミアム講座◆◇ 高松テルサのプレミアムパソコン講座は、小人数制です。定員12名に講師2名が担当します。安心して受講いただけます。

★パソコン無料体験コース

◆講座番号① 定員10名
日 程：3月28日(火) 時 間：10:00~11:00(1時間)
とっても役に立つ文字入力レッスンコースもぜひ一緒に申し込み下さい！

◆講座番号② 定員10名
日 程：3月29日(水) 時 間：14:30~15:30(1時間)
(講座内容) パソコンを始めようと考えている方にパソコンで何ができるかを体験していただきます。またこの講座にしているのか迷われている方、お気軽にご相談ください。

☆パソコン無料体験講座は会場のパソコンをご使用ください☆



難易度

人 気 講 座

★ワンコイン・文字入力レッスンコース

◆講座番号③ 定員20名
日 程：3月28日(火)
受講料：500円
時 間：11:15~12:15(1時間)

(講座内容) パソコンはまず入力できる事が肝心です。正しいフォームを覚えて指先の感覚だけで打てるように練習しましょう！コッさえ覚えれば必ず上達します。あなたも入力名人になれるかも！
☆ご自分のパソコンをお持ちください☆



難易度

★木曜日・パソコン入門コース

◆講座番号④ プレミアム講座 定員12名

講座名：文字入力を練習してお知らせ文を作ろう！
日 程：4月6・13・20・27・5月11・18・25日(木)
時 間：14:30~16:00(1時間30分)
受講料：全7回 11,500円

(講座内容) マウスの扱いや文字入力の練習から始めます。文書づくりが得意なワードで、簡単な文が作成できるようになるのを目指します。



難易度

★木曜日・エクセルステップアップコース

◆講座番号⑥ プレミアム講座 定員12名

講座名：エクセル・スキルアップ編
日 程：4月6・13・20・27・5月11・18・25日(木)
時 間：10:00~11:30(1時間30分)
受講料：全7回 11,500円 別途教材費：1,836円

(講座内容) エクセルの基本操作ができる方を対象に、仕事に役立つ関数を学びます。また効率の良い操作方法を覚えてスキルアップしましょう。



難易度

★月曜日・ワード入門コース

◆講座番号⑤ プレミアム講座 定員12名

講座名：ゆっくり学ぼう！ワード入門
日 程：4月10・17・24・5月8・15・22・29日(月)
時 間：10:00~11:30(1時間30分)
受講料：全7回 11,500円 別途教材費：1,404円

(講座内容) ワードの基本操作の復習から始めます。文書づくりが得意なワードで、表の機能や学習しながらカレンダーを作成します。また、イラストや写真の挿入方法も学びます。



難易度

★土曜日・ビジネス向けコース

◆講座番号⑦ 定員20名

講座名：ドрилを使って
ワードを確実に習得しよう！
日 程：4月1・22・5月13・27・6月3・17日(土)
時 間：19:00~20:30(1時間30分)
受講料：全6回 7,000円 別途教材費：1,080円

(講座内容) ワードの基本操作を学んだ方を対象にドрилを使ってワードのいろいろな操作を確実に身につけていきます。



難易度

【難易度】

- ★ 初めてパソコンに触れる方 ★ マウス操作と文字入ができる方
- ☆☆ 文字入力がスムーズにできる方
- ★★ ワード・エクセルの基本操作ができる方

複数のパソコン講座をご受講いただくと、受講料を「割引」にさせていただきます。但し、同時のお申込みの場合に限らせていただきます。また、講座番号③との組み合わせは対象外とさせていただきます。

★パソコンクラブコース パソコンクラブとは、長期間継続してパソコンの色々な楽しみ方を学ぶ講座です。定員20名 講座内容はお問い合わせください。

講座番号	講座名	時間	日 程	受講料	難易度	空席状況
⑧	パソコン・エレガンス倶楽部	12:30~14:00	4月10・17・24・5月8・15・22・29日(月)	全7回 8,100円	☆☆	空席有
⑨	パソコン・Monday倶楽部	14:30~16:00	4月10・17・24・5月8・15・22・29日(月)	全7回 8,100円	★★	空席有
⑩	パソコン・悠々倶楽部	12:30~14:00	4月4・11・18・25・5月9・16・23日(火)	全7回 8,100円	☆☆	残席5
⑪	パソコン・手習い塾	10:00~11:30	4月5・12・19・26・5月10・17・24・31日(水)	全8回 9,100円	★★	空席有
⑫	パソコン・いきいき倶楽部	12:30~14:00	4月5・12・19・26・5月10・17・24・31日(水)	全8回 9,100円	☆☆	空席有

★プレミアム倶楽部コース 小人数制(定員12名に講師2名がサポート)で、ゆったりとパソコンを学びます。定員12名 講座内容はお問い合わせください。

講座番号	講座名	時間	日 程	受講料	難易度	空席状況
⑬	パソコン上達 ゆっくり倶楽部	10:00~11:30	4月4・11・18・25・5月9・16・23日(火)	全7回 11,500円	☆☆	残席3
⑭	パソコン・楽々倶楽部	14:30~16:00	4月4・11・18・25・5月9・16・23日(火)	全7回 11,500円	★★	残席2
⑮	パソコン・エンジョイ倶楽部	12:30~14:00	4月6・13・20・27・5月11・18・25日(木)	全7回 11,500円	★	空席有

◇◆高松テルサの音楽講座◆◇

中高生者大歓迎！ 春です♪ 新しい趣味を見つけてませんか！ 見学・体験OK！

団塊世代向け・昭和歌謡コンサート&歌声喫茶

ホテルサの歌声喫茶が4月からシリーズ化しバージョニアップしてお届けします♪ 青春の思い出の歌を参加者全員で歌いましょう！気分は「あの頃」に戻ります。
日 時：2017年4月18日(火) 19:00~21:00
参加費：1,700円(特設サンドイッチ+ドリンク付) 当日お支払いください。
曲 目：マイク真木、吉田拓郎、赤い鳥のフォークソング等

50歳代向け・昭和歌謡コンサート&歌声喫茶

♪青春ドラマや昭和歌謡を全員で歌って「あの頃」に戻りましょう♪
日 時：2017年5月16日(火) 19:00~21:00
参加費：1,700円(特設サンドイッチ+ドリンク付) 当日お支払いください。
曲 目：花の中3トリオ、アグネスチャン、あいさき進也等のアイドルの曲やかぐや姫、アリス、吉田拓郎、チューリップ等のフォークソングを歌います。

◆音楽講座①

♪うたごえコーラス教室

障メロばかり歌う、歌声喫茶のような教室です。受講者の平均年齢は65歳位で、毎回楽しい歌を何曲も歌います。
・開 催 日：4月5・12・19・26日
5月10・17・24・31日
毎週水曜日(全8回)
・時 間：10:00~11:30
・受 講 料：6,600円

◆音楽講座②

♪フォーク・バーヤングス・メン・バー・募集
歌って踊るボーカルバンド講座。50歳以上の女性対象。ステージに立つこと前提として楽しく練習します。これからの生き甲斐として、はじめませんか！
・開 催 日：4月4・11・18・25日
5月9・16・23・30日
毎週火曜日(全8回)
・時 間：10:00~11:30
・受 講 料：6,400円

◆音楽講座③

♪はじめてのウクレレ

とても簡単な楽器なので、どなたでも弾けます。ハワイアンや歌謡曲、フォークソングなどを練習します。(ウクレレ貸出料1回100円)
・開 催 日：4月7・14・21・28日
5月12・19・26日
毎週金曜日(全7回)
・時 間：18:30~19:30
・受 講 料：6,400円

◆音楽講座④

♪楽しもう！フォークギター
簡単コードストロークを覚えて、弾き語りに挑戦しましょう！(ギター貸出料1回200円)
・開 催 日：4月7・14・21・28日
5月12・19・26日
毎週金曜日(全7回)
・時 間
●入門者クラス 20:00~21:00
●経験者クラス 20:30~21:30
・受 講 料：6,400円

お申込みは
こちらまで

①受付センター
②ホームページ

087-840-3210
(受付時間：月~金曜日9:00~18:00)
<http://www.t-tersa.jp>



高松テルサ
〒761-0113 高松市屋島西町2366-1
TEL 087-844-3511 FAX 087-844-3524



高松テルサ カルチャー講座

受講生募集中！見学・体験もOK♪
まずはお電話ください。

第4回屋島ノルディックウォーク！

和菓子体験教室 春の和菓子を作ろう！
開催日：4月8日（土）
時間：①親子クラス 10：30～12：00
②大人クラス 14：00～15：30
募集人数：①15組30名 ②20名
料金：①3,500円/1組 ②2,500円/1人
講師：桑田 桃子（寶月堂職人）
（2016 香川県産品コンクール最優秀受賞）

屋島ではちみつ探蜜体験！！（お土産付）
開催日：4月15日（土）
時間：9：30～12：00（テルサロビー集合）
募集人数：20名程度
料金：大人1,500円 子ども900円（中学生まで）
講師：井上 勲（井上養蜂園）
注意：アレルギーをお持ちの方、小学生未満は参加不可。日っぽい服装でご参加ください。

着物を着て栗林公園にお出かけ
開催日：5月28日（日）
時間：9：30～16：00
募集人数：15名程度
料金：4,500円（着付けサポート、入館料食事代等込）
講師：寒川 かおり（わたもん主宰）
準備物：お着物一式
注意：中学生未満参加不可

♪ 高松テルサ映画祭『オケ老人！』♪

開催日：5月20日（土）
時間：①10：30～ ②14：00～
開演：10：30～12：00
前売料金：一般1,200円 高校生以下600円
当日料金：一般1,500円 高校生以下700円
出演：杏、黒島結実、坂口健太郎、笹野高史 他
あらすじ：ひよんなことから老人だらけのアマチュアオーケストラの指揮を任された高校教師の奮闘を描いた人間ドラマ

♪ 高松テルサ音楽祭『ファミリーコンサート』♪

開催日：5月21日（日）
時間：開場 13：30 開演 14：00
前売料金：一般1,500円 高校生以下800円
当日料金：一般1,600円 高校生以下900円
演奏：丸亀市民交響楽団
会 目：中井 今日子（FM香川パーソナリティー）
目：テイスニー・カーペンターズメドレーと仮りのトロロ、前前世 他

大人のトリントメイク ～春の色づかい～

4月15日（土）
10：30～12：00
受講料：2,000円（全1回）
講師：村尾 希
ホーチに眠っているコスメを使って春メイクを楽しむでしょう！※普段使っているお化粧品・タオル・鏡をお持ちください。

4月15日（土）
13：00～15：00
受講料：1,000円（全1回）
※材料費別途1,000円
講師：大河内しよこ
A5サイズのボードに描きたいクローバーのイラストを描きましょう。

和紙で水彩のような
ちぎりの絵をやってみよう♪
各日曜日 13：30～15：30
【4月度】4月23日
【5月度】5月28日
受講料：1,500円（各1回）
※材料費別途必要
講師：石川清子
4月の題材は「教会のある丘」、5月の題材は「花」です。※はさみと鉛筆・お持ちください。

5月13日（土）
10：30～12：00
受講料：2,000円（全1回）
講師：村尾 希
日焼けしない、朝5分までできる前髪アレンジ！※普段使っているお化粧品・タオル・鏡をお持ちください。

山下先生の
ラフター（笑い）ヨーガ
5月22日（月）
10：30～11：30
受講料：1,000円（全1回）
講師：山下多見子
ラフターヨーガは笑うエクササイズヨーガの呼吸法を組み合わせた、誰にでもできるユニークなエクササイズです。

上吉川先生の太極拳入門

毎週月曜日 13：30～15：00
4月10日～7月31日
受講料：16,000円（全14回）
講師：上吉川久美子
太極拳は、年齢に関係なく誰にでも習える健康法です。

藤田先生の
ジャイロキネシスヨーガ
毎週月曜日 19：30～20：45
4月3日～7月10日
受講料：20,000円（全14回）
講師：藤田摩理
シェイプアップ効果抜群のフレンチエッジエクササイズです♪

カルメン健康体操
40歳からの女子力アップ
第2.4月曜日 10：30～11：30
4月10日～7月24日
受講料：9,600円（全8回）
※材料費別途216円
講師：田上はる美
姿勢が良くなり、認知症予防、更年期対策にも、誰にでも簡単にできます！

山下先生の
火曜日ヨーガ
毎週火曜日【午前】10：30～12：00
【午後】13：30～15：00
4月4日～7月11日
受講料：16,000円（全14回）
講師：山下多見子
誰にでもできるような、やさしいヨーガの体操や呼吸法を行います。

野村先生の
ダイエツトエプロ
毎週火曜日 18：45～19：45
4月4日～7月11日
受講料：13,500円（全14回）
講師：野村英津子
脂肪燃焼を目的としたエクササイズ、気持ちよく全身を動かしましょう！

松本先生の 簡単エプロ&ウェーリング

第1.3火曜日 20：00～21：00
4月4日～7月4日
受講料：7,000円（全7回）
講師：松本ゆかり
エプロ&ウェーリングの作り方を楽しく、誰にでも簡単にマスターしましょう。

松本先生の身体すっきり
コロオスストレッチ
第2.4火曜日 20：00～21：00
4月11日～7月11日
受講料：7,000円（全7回）
講師：松本ゆかり
ゆつとりとした音楽に合わせて簡単な動きをするだけで、心身ともにすっきりします。

若田先生の
やさしいナチュラルヨーガ
毎週水曜日 11：00～12：00
4月5日～7月26日
受講料：13,500円（全14回）
講師：若田文子
はじめての方の方向け、幅広い年齢の方にも無理なく出来る、やさしいヨガクラスです。

吉田先生の
フレンチエッジヨーガ
毎週水曜日 19：45～21：15
4月5日～7月26日
受講料：16,000円（全14回）
講師：吉田直仔
ヨーガの動きで、骨盤のゆがみや開きを改善していきます。

吉田先生の美活倶楽部
毎週木曜日 19：00～20：30
4月6日～7月27日
受講料：16,000円（全14回）
講師：吉田直仔
女性らしい、しなやかなボディラインになれるよう、いろんなエクササイズを楽しみましょう。

骨盤底筋体操からの 体幹トレーニング

第2.4金曜日 10：00～11：00
4月14日～6月23日
受講料：7,000円（全6回）
講師：八田奈緒美
骨盤のゆがみを整え、女性には嬉しい脚腰やぐね、ご年配の方には尿漏れ改善に！

第2.4金曜日 11：15～12：15
4月14日～6月23日
受講料：13,530円（全6回）
講師：八田奈緒美
背骨や骨盤、関節前などを正しい姿勢に戻します。

ETSUKO先生の
金曜ヨーガ
毎週金曜日 13：30～15：00
4月7日～7月28日
受講料：16,000円（全14回）
講師：北井英津子
誰にでもできるようなやさしいヨーガの体操や呼吸法、リラクスেশョンを行います。

松本先生の
金曜ピラティス
毎週金曜日 15：00～16：00
4月7日～7月28日
受講料：13,500円（全14回）
講師：松本ゆかり
体の内側からしなやかで均整のとれたボディを一緒にめざしましょう！

藤田先生の
シェイプサルダンス
毎週金曜日 18：45～19：45
4月7日～7月21日
受講料：13,500円（全14回）
講師：藤田摩理
気になるウエスト周りの脂肪を燃え、しなやかな身体を引き締めましょう！

藤田先生の ピラティス&ボディシェイプ

毎週金曜日 20：00～21：00
4月7日～7月21日
受講料：13,500円（全14回）
講師：藤田摩理
ピラティスと、エクササイズで、めじりのある美しいボディを創りましょう！

榎先生のフラスコ教室
～入門コース～
毎週土曜日 13：00～14：00
4月1日～7月29日
受講料：13,500円（全14回）
講師：榎直子
初心者の方向けのレッスンです。情熱的な音楽に合わせて楽しく踊りませんか？

中村先生の自力整体
毎週土曜日 13：00～14：30
4月1日～7月29日
受講料：16,000円（全14回）
講師：中村幸子
自分で体のゆがみを整え、肩こり・腰痛・むし痛・冷え性など、無理なく緩和しましょう！

松本先生の
土曜ピラティス
毎週土曜日 18：45～19：45
4月1日～7月22日
受講料：13,500円（全14回）
講師：松本ゆかり
体の内側からしなやかで均整のとれたボディを一緒にめざしましょう！

お楽しみつき子育て講座
～すべてのお父さん、お母さんのために～
隔週月曜日 10：00～11：30
4月10日～9月25日
受講料：12,000円（全12回）
講師：鈴木裕美 合田京子・神田かなえ（トリアLP認定フシリテーター）
誰もが持っている子育ての悩み、ちょっとした方法や技術を学び、子供との関係を良い方向に！

Andy's English Class

毎週火曜日 19：00～20：30
4月4日～6月27日
受講料：10,000円（全10回）
講師：Andy Orosz
基礎から楽しく学びながら、まずは英語に慣れ親しんでいきましょう！

大人の美文字マスター講座
毎週水曜日【昼】10：30～12：00
【夜】19：00～20：30
4月12日～6月21日
受講料：13,500円（全9回）
講師：佐藤春紗
のし紙、宛名書きなど、個人に合わせたレッスンをを行います。

隔週水曜日 13：30～15：00
4月5日～6月21日
受講料：12,600円（全6回）
※教材費別途必要
講師：臼井智美
英語が全くなれない初心者でも、どんな年齢でも大丈夫！簡単に習得します♪

辻先生の花絵付け～初心者～
（ラブリガサカク・カート）
各水曜日 14：00～15：30
【4月度】4月12・19・26日
【5月度】5月10・17・24日
受講料：4,500円（各3回）
※材料費別途必要
講師：辻秀樹
オランダのサンズ地方に古くから伝わる民芸絵画です。オリジナルの作品を創りましょう！

漢詩を読む・作る・楽しむ
毎週木曜日 13：00～15：00
4月6日～6月15日
受講料：9,720円（全6回）
※材料費別途2,000円程度
講師：安井草洲
心通いやすい漢詩を、名作を簡単に作って味わいます。初めての方でも楽しめます。

杉ノ内先生の ホイストレーニング

毎週木曜日 14：00～15：00
4月6日～6月29日
受講料：12,000円（全12回）
講師：杉ノ内由紀
ホイストレーニング＝声腔。歌の基礎となる声作りをいえます。

小笠原先生の
小笠原先生の
開運気学講座
第2木曜日 19：30～21：00
4月13日・5月11日・6月8日
受講料：9,000円（全3回）
講師：小笠原静香
毎日笑顔で輝くためのヒントが天体学の「気学」でわかります。

中井先生のゼロから始めるパッチワーク
毎週土曜日【昼】14：00～16：00
【夜】18：30～20：30
4月1日～6月17日
受講料：10,000円（全10回）
※材料費別途必要
講師：中井里美
小さな布をつなぎ合わせてやさしく、温かい溢れる作品を作ります。

脳若トレーニング
キラメキティ
毎週金曜日 10：00～11：30
4月7日～6月16日
受講料：10,000円（全10回）
※iPad利用料300円/各回
講師：山本圭子
iPadによる楽しい認知症予防講座です。iPadが得意なだけでなく大丈夫！認知症は1日にしてならず！

毎週金曜日 13：30～15：30
5月12日～7月21日
受講料：10,000円（全10回）
講師：小田良彦
好友とともに上達する喜びを会得して、玄妙の世界・囲碁ライフへとご案内いたします。

初心者のための茶道教室

各金曜日 19：00～20：30
4月7・28日、5月12・19・26日
受講料：5,000円（全5回）
講師：松本孝和
伝統の茶道の基本所作や立ち振る舞いを身につけ、おもてなしの心を、フランクのある方や男性も大歓迎。

所作から学ぶ日本舞踊
毎週土曜日 10：00～11：30
4月1日～6月24日
受講料：12,000円（全12回）
講師：藤間瑞藻
初めての方も大歓迎！踊りを習いながら、和の美しさを再発見しましょう！

中井先生のゼロから始めるパッチワーク
毎週土曜日【昼】14：00～16：00
【夜】18：30～20：30
4月1日～6月17日
受講料：10,000円（全10回）
※材料費別途必要
講師：中井里美
小さな布をつなぎ合わせてやさしく、温かい溢れる作品を作ります。

高松テルサ
〒761-0113 高松市屋島西町2366-1
TEL：087-844-3511