

ウェルぱる高松 号外

(社) 全国中小企業勤労者福祉サービスセンター加盟

発行 ウェルぱる高松事務局
〒761-0113
高松市屋島西町2366番地1(高松テルサ内)
TEL (087) 844-3516 FAX (087) 844-3524

春からはじまるカルチャー講座

春はもうすぐそこ♪自分のために何かをはじめるには絶好の時期です!

高松テルサで自分磨き。4月から開講するおすすめのコースを厳選し、自信をもってご案内します。
コンセプトは「仕事と生活の調和」「ワーク・ライフ・バランス」

ジャイロキネシス講座

- ★ジャイロキネシス・ヨガは、ヨガマットとイスを使ってのフロア・エクササイズです。ニューヨークヨガとも呼ばれています。病院でも取り入れられています。
- ★セルフマッサージで、全身を和らげながら目覚めさせます。
- ★ヨガ・ダンス・水泳・気功・太極拳をベースに、曲げる・反る・ねじる動きを呼吸とともにリズムカルに繰り返すことによりリンパと血流の流れを促進しコリや痛みを和らげます。

- 日 時 平成22年4月12日～6月21日(毎週月曜日)全10回
午後7時45分から午後8時45分まで
- 会 場 高松テルサ2階 エクササイズ室 ※駐車場無料
- 受 講 料 一人あたり **8,000円** (一般料金12,000円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方
- 募集人数 20人程度
- 講 師 藤田 摩理 (ジャイロキネシス認定講師)

男性・女性
問いません



藤田 摩理

ジャイロキネシス
認定トレーナー

リカバリーヨーガ講座

腰周りなどが気になりませんか?

女性の体は、骨盤が開きやすくできています。ヨーガの動きで、その骨盤のゆがみ・開きを改善しませんか?
産後の骨盤の開きが気になる方、冬太り対策にも!もちろん男性にも!老若男女問わず気軽に行えます。

- 日 時 平成22年4月7日～7月14日(毎週水曜日)全14回
午後8時から午後9時まで
- 会 場 高松テルサ2階 瀬戸の間 ※駐車場無料
- 受 講 料 一人あたり **8,000円** (一般料金12,000円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方
- 募集人数 20人程度
- 講 師 渡辺 麗世

男性・女性
問いません



渡辺 麗世

全米ヨガ
アライアンス取得

ピラティス講座

ピラティスは、ヨガのストレッチの効果とウェイトトレーニングの筋肉の緊張を同時にもたらずものです。ヨガは、腹式呼吸でストレッチを中心とするものであるのに対して、ピラティス法は、胸式呼吸で、ストレッチ+きれいな身体を作り、スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げることができるという点で違います。引き締め効果が高く、体のゆがみや悪い癖をとり、健康で美しい体をつくります!

- 日 時 平成22年4月10日～7月10日(毎週土曜日)全14回 午後6時45分から午後7時45分まで
- 会 場 高松テルサ2階 エクササイズ室 ※駐車場無料
- 受 講 料 一人あたり **8,000円** (一般料金12,000円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方
- 募集人数 20人程度
- 講 師 松本 ゆかり

男性・女性
問いません



松本 ゆかり

FTP認定マット
ピラティス
インストラクター

3月14日(日)無料体験実施

テ **ル** **サ**
Go! **Try!** **Do!**

太極拳・ジャイロキネシス・ピラティス・キッズダンスなど!!

※各種30分程度のレッスンを無料で体験できます。

お電話または高松テルサフロントまで。(先着順におないます。)

詳しくはお問合せください。(Tel.087-844-3511)

※高松テルサホール・展示ホールにて、イベントも開催予定♪

3月14日(日)は是非高松テルサにお越しください!

癒しの花時間

お部屋にお花があるだけで心が癒されます。
生け花は堅苦しいものではなく、男性の方でも
基本から丁寧にわかりやすく、自由楽しく活けられます。

- 日 時 平成22年4月17日(土曜日)全1回 午後1時30分から午後3時まで
- 会 場 高松テルサ3階 第1研修室 ※駐車場無料
- 受講料 一人あたり 1,500円 (一般料金2,500円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方 ※材料費込の金額です。
- 募集人数 20人程度
- 講師 篠田 彩叶 (小原流高松支部幹部)



3分間でまとめる話し方講座

3分で済む話に30分も1時間もかけるのはもったいない！
短くわかりやすく話す力を磨いて魅力的な会話を楽しみましょう！

- 日 時 平成22年4月7日～4月28日(水曜日)全4回 午後6時から午後7時まで
- 会 場 高松テルサ3階 第3研修室 ※駐車場無料
- 受講料 一人あたり 4,000円 (一般料金6,000円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方
- 募集人数 20人程度
- 講師 杉ノ内 由紀 (西日本放送、FM高松のパーソナリティ)



Banazo©Photo

パソコン講座 ビジネス向けエクセル 初級編

エクセルの基本操作を学びます。表の作成や編集方法、
数式や関数を使った計算処理方法など…
即戦力になるための講座です。

- 日 時 平成22年4月5日～4月22日(月・木) 全6回 午後7時から午後8時30分まで
- 会 場 高松テルサ2階 第3文化教養室※駐車場無料
- 受講料 一人あたり 4,500円 (一般料金6,800円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方
- 募集人数 20名
- 講師 溝口 勲 (香川県商工連合会経営エキスパート・MBA資格者)

日 程	カリキュラム	
4/5 (月)	概要	エクセルで何ができるの？基礎概要
4/8 (木)	書式設定	数式入力の復習・書式設定
4/12 (月)	絶対参照	セルの相対参照と絶対参照
4/15 (木)	関数	簡単な関数入力
4/19 (月)	関数	関数入力(ビズ 祝現場の利用前提)
4/22 (木)	データベース	データベース・並び替え・グラフ

※パソコン(XP)あります。ご自分のノートPC持込みもOK。

仕事に使えるパワーポイント 初級編

パワーポイントの基本操作を覚えて、プレゼンテーションを
作成して、発表するまでの手順を学習します。

- 日 時 平成22年4月3日～5月29日(土) 全8回 午前10時から午前11時30分まで
- 会 場 高松テルサ2階 第3文化教養室※駐車場無料
- 受講料 一人あたり 6,000円 (一般料金8,800円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方
※ご自分のPC持込み・バージョンをお知らせください。
- 募集人数 20名
- 講師 川田 久子

日 程	カリキュラム	
4/3 (土)	概要	パワーポイントで何ができるの？
4/10 (土)	プレゼン1	プレゼン作成の基本操作
4/17 (土)	プレゼン2	ひな型を使い、スライドへの入力・実行
4/24 (土)	プレゼン3	プレゼンデータの編集や操作方法
5/8 (土)	プレゼン4	リスト・画像・図表などの挿入方法
5/15 (土)	プレゼン5	オートレイアウトやテキストボックスの編集方法
5/22 (土)	プレゼン6	切り替え効果の設定や効果的な方法
5/29 (土)	プレゼン7	プレゼン発表に役立つ機能

※パワーポイントソフトの入ったご自分のノートパソコンをお持ちください。

仕事に使えるアクセス 初級編

データベースのしくみからやさしく学びます。すぐに仕事に
活かせるテクニックも学習します。

- 日 時 平成22年4月3日～5月29日(土) 全8回 午後12時30分から午後2時まで
- 会 場 高松テルサ2階 第3文化教養室※駐車場無料
- 受講料 一人あたり 6,000円 (一般料金8,800円)
- 受講対象者 事業主および被共済者の方
※ご自分のPC持込み・バージョンをお知らせください。
- 募集人数 20名
- 講師 川田 久子

日 程	カリキュラム	
4/3 (土)	概要	アクセスで何ができるの？
4/10 (土)	テーブル1	テーブル機能の概要・フィールドの設定
4/17 (土)	テーブル2	リレーションシップの設定やデータ格納
4/24 (土)	クエリ1	クエリの概要・加工方法
5/8 (土)	フォーム1	フォームの概要・作成方法
5/15 (土)	フォーム2	フォームの概要・作成方法2
5/22 (土)	クエリ2	データの抽出・集計・活用方法
5/29 (土)	レポート	レポート機能の概要・印刷方法

※アクセスソフトの入ったご自分のノートパソコンをお持ちください。

高松テルサよりお知らせ

幹事さんへ!
15名様以上のご利用の場合
5,000円キヤンペバック!!

春の歓送迎会プラン 飲み放題プラン



お1人様 4,900円~

120分飲み放題(ビール・焼酎・日本酒・水割り・ウーロン茶・オレンジジュース)

無料送迎バスあり(10名様~)予約制



写真はイメージです。

ゆったりとしたお部屋と宿泊施設を兼ね備えている施設で是非ご利用ください。
座敷・椅子席・立食のスタイルでご用意できます。
お料理の内容(和会席・和洋盛合せ)及びご予算等お気軽にご相談ください!
お子様メニュー(お子様料理+ソフトドリンク飲み放題プラン 2,000円あり)
子ども会・自治会の会合などにも最適!
お問合せは・・・高松テルサ TEL087-844-3511

高松テルサの会議室+宿泊プラン

セミナープラン

選んで

- * ご宿泊のお客様10名以上からご利用いただけます。
- * ご利用時間の延長につきましては別途追加料金を頂戴いたします。
- * マイク等の附属の設備をご利用の場合は別途料金がかかります。
- * ご予約の際に「セミナーパック希望」の旨をお申し付けください。
- * 詳細は電話にてスタッフまでお問い合わせください。



あらゆるビジネスシーンでご利用いただける会議室



広さ28㎡ ゆったりと使えるツインルーム



ご食事はレストラン『テルサ・ザ・シアトル』自慢の日替わりランチ

高松テルサ ご宿泊のご案内

シングル・ツイン・和室・バリアフリールームと各種宿泊室をご用意

- 会議室料金全室10%OFF!!
10~123名収容可能な会議室を各種取り揃えております。
ホールご利用の場合は附属設備を含めた全料金を10%off!!

- ご宿泊料金 お一人様 **¥1,500割引!!**
ツイン・和室 ¥4,850 → ¥3,500
シングル ¥5,420 → ¥4,000

- 日替わりランチ
アフターコーヒー・紅茶無料サービス!!



- ご夕食・ご宴会
①夕食弁当 ¥1,000~
②会席料理(5,6品) ¥2,000~ + ④飲み放題 ¥1,600
③会席料理(7,8品) ¥3,000~

	定員	室数	宿泊人数	利用料
洋室シングル	1	11	1	5,420
洋室ツイン	2	7	1	7,270
			2	9,700
バリアフリールーム	2	1	1	7,270
			2	9,700
和室	4	2	2	14,540
			3	16,260
			4	19,400
	6	2	2	14,540
			3	16,260
			4	19,400
			5	24,250
			6	29,100

ホール平日夜間セットプラン

私達はお客様がもっと気軽に利用できるような方法はないかと考え続けていました。

- 料金1時間4,000円ちょうど!!(もう難しい計算はいりません。)
※ピアノ、ステージ上照明や空調代金、全て含んでいます。
平日の夜間のみ予約で、20日前から受付します。

合唱の練習
各種発表会の練習
ピアノ個人レッスン
などなど



高松テルサレストラン「テルサ・サ・シェラトン」よりお知らせ

会員証を提示すると！

ランチをご注文の方に、コーヒーか紅茶をサービス！

※会員と同伴者4名様までご利用いただけます。

春日川のゆったりとした水面を眺めながら自慢の日替わりランチをお楽しみいただけます。

香川県高松市屋島西町2366-1
(高松テルサ内1階)
電話番号：087-844-3511
営業時間：10:30～11:30(ドリンクのみ)
11:30～14:00(5/3のみ)
定休日：年中無休
※会員証とは、被共済者証・事業主証です。



大洋ボウルよりお知らせ

会員証を提示すると！

期間限定！平成22年4月30日(金)まで

1ゲーム料無料！！(会員本人のみ)

※通常割引の1ゲーム50円引きは、引続き適用します。

適度な運動が美容と健康に役立ち、ストレス解消にもつながります！

香川県高松市観光通2丁目10-15

電話番号：087-833-0300

営業時間：9:00～02:00

定休日：年中無休

※会員証とは、被共済者証・事業主証です。

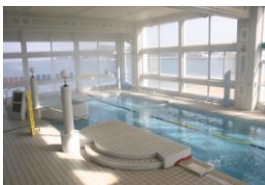


PR&プレゼントコーナー

プレゼントコーナーで会社・商品のPRを！

クアタラソさぬき津田

クアタラソさぬき津田は香川の景勝・津田の松原に隣接し、身体と心をほぐすタラソテラピーを取り入れたスパリゾートです。スパコースの他、最新マシンを完備したフィットネスコースをお楽しみいただけます。



水着着用の新しい入浴システム。のんびり、ゆったり、時を忘れる温泉天国！水着レンタルも可。



専任のトレーナーが、あなたにあったコースをプログラム。キレイをサポートするエステやプラチナタラソテラピーも♪

クアタラソさぬき津田から
入場券を10組ペア券
20名様にプレゼント

香川県さぬき市津田町鶴羽24-2
TEL(0879)42-5888
休館日 火曜日(祝日の場合翌日)
津田東ICより5分「鶴羽交差点」北へ

【プレゼントコーナーにご協力いただく】

- ① 事業所の紹介・PRをさせていただきます。
- ② 7,000人余を抱える会員さまへ届くため、販売促進や利益向上・事業所のイメージアップにつながられます。
- ③ 当企画は福利厚生サービスや地域産業・経済の発展を目的としています。

【プレゼント商品】

- ① 約五千円相当以上の商品を提供していただきます。
- ② 事業所のオリジナル商品には限りません。(例)図書券などでも可。

※「ウェルばる高松」への掲載料金は無料です。

お申込み・お問合せ ウェルばる高松 TEL087-844-3516

◆◆プレゼント応募方法◆◆

官製ハガキに①プレゼント名②郵便番号、住所、氏名、電話番号、事業所名、加入者番号③ウェルばる高松に対するご意見・要望などをご記入の上、下記の住所までお送りください。

(左下の応募券を必ず貼付けてください。)

締切：3月25日(木) 必着

当選者は発送をもってかえさせていただきます。

〒761-0113 高松市屋島西町2366-1 ウェルばる高松事務局

第32回ボウリング決勝大会の結果

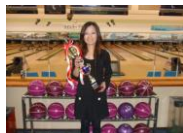
毎年恒例のボウリング大会決勝大会が1月21日(木)盛大に開催され大熱戦の結果、次の方々が入賞し、トロフィーを手にされました。おめでとうございます！



男子優勝 川地浩之 様



団体優勝 ナベプロセス 様



女子優勝 高畑由佳 様

新規加入事業所のご紹介

- ☆ 一宮地区コミュニティ協議会 様
- ☆ フルイチ 様
- ☆ 有限会社抹莉華 様

ありがとうございます。

次号(2010年4月号)は、3月下旬発行予定です！
割引提携施設のお店紹介や、チケット斡旋など、さまざまな企画をご用意しています！お楽しみに♪

ウェルばる高松

- ★高松テルサのご宿泊料金のご案内。本人・会員様のご紹介も1,000円割引の適用になりました。別紙の割引券(コピー可)を是非ご利用ください。(事前に予約が必要となります。)
- ★ホールソレイユ映画館が平成22年2月19日で閉館いたしました。2月27日(土)より、ホールソレイユ2(地下1階)のみ営業上映いたします。お問合せは(087)861-3366までお願いします。

「ウェルばる高松」は、下記のHPでもご覧になれます。
<http://www.t-terra.jp>

お申し込み、お問い合わせは下記へお願いします。
高松市中小企業勤労者福祉共済事業(高松テルサ内)
ウェルばる高松事務局

〒761-0113 高松市屋島西町2366番地1
TEL(087)844-3516 FAX(087)844-3524

平成22年2月1日現在

事業所 694社

被共済者 7,216人

高松市福祉共済は、外国人国籍の方も入会できます。

★応募券外埠★