

割引指定店が増えました!

Welpal Takamatsu Presents

焼肉・しゃぶしゃぶ・ビュッフェ今里店

高松市今里町1-384-5
☎ 087-836-9399

平日 11:00~15:00
17:00~23:00
土日祝 11:00~23:00

無休
会員様と同伴者様 会員証提示

特典 飲食代金5%割引
焼肉・しゃぶしゃぶ食べ放題コースの料金を5%引き
1名様1会計につき1回
※他の特典との併用不可

JRホテルクレメント高松2階ステーキハウス「四季」

高松市浜ノ町1-1
☎ 087-811-1111(代表)

11:30~14:30
17:00~21:30

無休
会員様と同伴者様 会員証提示

特典 ご利用料金総額(プラン対象外)
5%割引※12席のみのレストランです
※他の特典との併用不可

町家カフェ鎌倉 高松店

高松市上之町3丁目2-1
☎ 087-867-2246

11:00~18:00

火曜日
会員様と同伴者様 会員証提示

特典 店内飲食(500円ランチを除く)
テイクアウト(弁当を除く)
10%割引
※他の特典との併用不可

熟成ハンバーグ&ステーキ MEAT LAB

兵庫県淡路市夢舞台2番地
☎ 0799-74-6345

11:00~16:00 (LO 15:15)
17:00~21:00 (LO 20:15)

水曜日
会員様と同伴者様 会員証提示

特典 お食事代5%割引(お飲物は除く)
※他の特典との併用不可

INFORMATION

「第2回いきしまつボール大会」を開催しました!

11月23日、4チームにご参加いただきました。会員様とご家族も参加し、和気あいの雰囲気の中プレーされていました。優勝は株式会社大包の皆様! 第3回も予定していますので、ウェルぱる会員皆様のご参加お待ちしております。

試合結果 第1位 株式会社大包 第2位 香東電機株 第3位 株式会社第一機工 第4位 穴吹インタープライズ株 (敬称略)

第39回ウェルぱる高松ボウリング決勝大会開催しました!

1月20日(金)、太洋ボウルにて、第39回ウェルぱる高松ボウリング決勝大会を開催しました。11月の予選大会総勢158名の中から、団体戦上位10チーム、個人戦男子20名、女子19名の方が出場しました。

団体戦 1位 ナベプロセス株式会社 溝川 清士 様 本多弘巳 様 橋谷 浩行 様

個人戦男子 1位 ナベプロセス株式会社 徳田 哲也 様

個人戦女子 1位 株式会社タクテック 高畑 由佳 様

割引チケット内「行基の湯」改修工事に伴う休業のお知らせ

行基の湯は施設の改修工事のため、平成29年2月1日より当分の間休業になります。

PRESENT

シダックス高松瓦町クラブ 様より

ルーム代金2時間無料券を10名様にプレゼント

食事もついて1次会から楽しめるシダックスの宴会コース!
出会いが始まる季節のイベントは【シダックス】で食べて・飲んで・歌って楽しもう!

シダックス高松瓦町クラブ
〒760-0052 高松市瓦町1-2-3
☎ 087-823-1616

◆◆プレゼント応募方法◆◆

官製ハガキに①希望のプレゼント名②郵便番号、住所、氏名、電話番号、事業所名③ウェルぱ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20日(月)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番地1
ウェルぱる高松事務局

新規加入事業所のご紹介

香川いすゞ自動車株式会社 様

ありがとうございます。

平成29年1月1日現在
事業所 722社
被共済者 8,211人

お申込、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)
ウェルぱる高松事務局 <http://www.t-terra.jp>
〒761-0113 高松市屋島西町2366番地1
TEL(087)844-3516 FAX(087)844-3524

2017年 No.9
3月号
H29.3.1発行

(一社)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

TICKET

ミュージカル「キューティ・ブロード」

大ヒット映画がミュージカルになって日本初上陸!オシャレが大好きなブロードヘアの主人公エルが、持ち前のポジティブな個性を武器に、憧れの人すべてに勇気を与えてくれる作品です。可愛くて元気いっぱい!ハッピーミュージカルを見逃しなく! 出演者: 神田沙也加 他

公演日時: 平成29年4月8日(土) 18:00開演
場所: レクザムホール(香川県民ホール) 大ホール
幹旋料金: 5,000円 (一般前売料金 7,200円)
※全席指定席
申込締切: 3月10日(金) 必着

高松テルサ団塊世代向け歌声喫茶

団塊世代の皆さん、歌声喫茶を覚えていますが?若かった、そして輝いていたあの頃に戻って、青春時代の思い出の曲を皆と一緒に歌いましょう!歌唱リーダー: 溝口勲(高松テルサ音楽講座講師)

公演日時: 平成29年4月18日(火) 19:00開演
場所: 高松テルサ内レストラン テルサ・ザ・シェラトン
幹旋料金: 900円 (一般前売料金 1,700円)
※全席自由席 ※特製サンドイッチ・ワンドリンク付き
申込締切: 3月10日(金) 必着

アメリカ空軍太平洋音楽隊 パシフィック・ショーケース コンサート

「パシフィック・ショーケース」はアメリカ空軍太平洋音楽隊アジアの隊員で結成されたジャズ専門のビッグバンドです。繰り出される迫力あるサウンドやエキサイティングな即興ソロ演奏など、皆様をスイングジャズの世界へお連れします。

公演日時: 平成29年4月19日(水) 19:00開演
場所: 三木町文化交流プラザ メタホール
幹旋料金: 一般 700円 (一般前売料金 1,000円)
高校生以下 250円 (一般前売料金 500円)
※全席自由席 ※未就学児入場不可
申込締切: 3月10日(金) 必着

観音寺市民会館開館記念事業 第一回観音寺青柳寄席 東西名人二人会 「桂 文枝&春風亭小朝」

平成29年4月に開館する観音寺市民会館を祝って、東西きっての名人2人がそろう踏み!“生”の高度ならではの迫力と魅力をたっぷりお楽しみ下さい。

公演日時: 平成29年4月23日(日) 14:00開演
場所: 観音寺市民会館 大ホール
幹旋料金: 2,800円 (一般前売料金 4,000円)
※全席指定席 ※未就学児入場不可
申込締切: 3月10日(金) 必着

観音寺市民会館開館記念事業 加山雄三オンステージ

永遠の若大将・加山雄三!! 御年80歳を迎える今年、ステージに立ち続ける若々しい歌声と演奏をお楽しみ下さい。

公演日時: 平成29年5月27日(土) 16:15開演
場所: 観音寺市民会館 大ホール
幹旋料金: 6,000円 (一般前売料金 7,700円)
※全席指定席 ※未就学児入場不可
申込締切: 3月20日(月) 必着

観音寺市民会館開館記念事業 東京スカパラダイスオーケストラ 2017全国ホールツアー「TOKYO SKA Has No Border」

ホール公演ならではの、ボーダレスなパラダイス、毎回進化するトキョスカをホールで体感しよう!

公演日時: 平成29年6月10日(土) 18:00開演
場所: 観音寺市民会館 大ホール
幹旋料金: 4,200円 (一般前売料金 6,200円)
※全席指定席 ※未就学児入場不可
申込締切: 3月20日(月) 必着

ゴスペラース坂ツアー2017 “Soul Renaissance”

全国31都市34公演を巡る全国ツアー。美しいヴォーカルワークとエンターテインメント溢れるステージを堪能できる機会となるのでお見逃しなく!

公演日時: 平成29年6月18日(日) 17:30開演
場所: レクザムホール(香川県民ホール) 大ホール
幹旋料金: 4,500円 (一般前売料金 6,500円)
※全席指定席 ※観音寺市民会館は全席指定席(18歳以上)のみ。未就学児は座席指定が必要となります。
申込締切: 3月20日(月) 必着

エレファントカシマシ 30th ANNIVERSARY TOUR 2017

バンド結成以来の悲願、47都道府県ツアーが決定!!

公演日時: 平成29年10月15日(日) 17:30開演
場所: サンポートホール高松 大ホール
幹旋料金: 4,800円 (一般前売料金 6,900円)
※全席指定席 ※3歳以上チケット必要
申込締切: 3月20日(月) 必着

前売り入場券割引幹旋の申込方法

お席は2・3階席になる場合がございます。予めご了承ください。

①事業所毎に取りまとめ、締切日を確認の上、別紙申込書よりウェルぱる高松事務局へFAX又は郵送でお申込ください。②申込多数の場合は、お一人様単位で抽選し、結果をお知らせします。③購入が決まりましたら、通知文を郵送します。④購入の決定後は、買取販売のためキャンセルができませんのでご注意ください。⑤当選者の座席指定は、事務局の方で決めてさせていただきます。ご了承の上、お申込ください。⑥当選通知が届きましたら、郵送ご希望の方は、期日までに、チケット代金と送料300円を足した金額を事務局までお振ください。(振込手数料は会員様ご負担となります。)※通常とおりTELでの引換えも可能です。⑦郵送ご希望の方は、振込金額を確認後、チケットを事業所へお送りします。

CULTURE

和菓子体験教室 ご好評につき第2回目!

春の和菓子を作ろう!

日本の季節を大切に、和の世界に入ってみませんか?今回は和菓子で日本の春を表現してみよう!各パーツごとに準備されている餡を包んだり、木型に入れたり、ヘラや布巾で絞って成形します。和菓子の生地は作っておりますので初心者の方でも大丈夫ですよ!

日 時 平成29年4月8日(土)
① 親子で体験クラス 10:30~12:00
② 大人クラス 14:00~15:30

会 場 高松テルサ2階 201会議室

受講料 ①親子ペア 1組 2,000円 (一般料金3,500円)
②大人1名 1,500円 (一般料金2,500円)

受講対象者 事業主・被共済者及びご家族の方 (小学1年生以上)

募集人数 ①15組30名 ②20名

講師 桑田 桃子 (寶月堂 職人)

★2016香川県産品コンクール知事賞(最優秀賞)受賞!★高校卒業後、京都の老舗和菓子屋に5年間修業を重ね、故郷丸亀に戻り、実家である寶月堂で昔ながらの和菓子を作る一方、文化が詰まった和菓子の魅力を若い世代に伝えるべく新たな商品開発にも動かし。

申込締切 3月15日(水)

屋島ではちみつ採蜜体験!

井上養蜂園さんの蜂場は、瀬戸内海国立公園に指定されている屋島の山の麓にあります。その国立公園は、農業散布が行われない自然環境がそのまま守られています。屋島の恵まれた自然環境の中で井上さんと一緒に採蜜を体験し、絞ったての蜜をその場で味わい、瓶詰めをしてお土産に持って帰ります。山桜の咲く季節を肌で感じ、体験してみよう!

行程
9:30 高松テルサ集合 → 井上さんの養蜂クイズ → 10:20 高松テルサ発 → 10:40 養蜂場着 → はちみつ採蜜体験 → 11:40 養蜂場発 → 12:00 高松テルサ着

日 時 平成29年4月15日(土) 9:30~12:00
場 所 高松テルサロビー集合 ※マイクバスに乗って出かけます。
受講料 大人(高校生以上) 800円 (一般料金1,500円)
子ども(小学生~中学生) 400円 (一般料金900円)
★お土産採れたてはちみつ付

受講対象者 事業主・被共済者及びご家族の方 (小学1年生以上)
※アレルギーをお持ちの方・小学生未満は参加不可です。ご了承ください。

募集人数 20名程度
講師 井上 勲 (井上養蜂園)
申込締切 3月15日(水)

※講師等の都合により日程が変更になる可能性がございます。

★大人トレンドメイク～春の色づかい～

ポーチの中に眠っているコスメを使って春のメイクを楽しもう♪

- ①平成29年4月15日(土) 10:30～12:00 全1回
②村尾 希 (ロイヤルエクセレントセラピスト)
③1,000円 (一般料金2,000円)



★チョークアートでインテリアボードをつくろう!

A5サイズのボードに春らしいカラーパレットのイラストを描きましょう。

- ①平成29年4月15日(土) 13:00～15:00 全1回
②大河内 しょうこ (CAA日本チョークアーティスト協会講師)
③500円 (一般料金1,000円)+別途材料費1,000円



★和紙で水彩のようなちぎり絵をやってみよう♪

4月の題材は「教会のある丘」です。

- ①平成29年4月23日(日) 13:30～15:30 全1回
②石川 清子 (しゅんこう認定講師)
③800円 (一般料金1,500円)+別途材料費1,404円



★みな先生のStep Up English～初級クラス～

初心者向けです。海外旅行に役立つ英会話を楽しく学びませんか?

- ①平成29年4月10日～6月12日 各月曜日 10:30～11:30 全10回
②米山 水聖 (こめやま みみな)
③6,500円 (一般料金10,000円)



★Andy's English Class

初心者向けです。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♪

- ①平成29年4月4日～6月27日 各火曜日 19:00～20:30 全10回
②Andy Orosz (RSA/ケンブリッジ認定外国語教員免許取得)
③6,500円 (一般料金10,000円)

4/25・5/2・6/6はお休みです。

★みな先生のStep Up English

中級～上級者向けです。英語でのコミュニケーションをもっとスムーズにしたい方、仲間になりましょう♪

- ①平成29年4月5日～6月21日 各水曜日 10:30～11:30 全10回
②米山 水聖 (こめやま みみな)
③6,500円 (一般料金10,000円)



5/3・5/31はお休みです。

★中高年から始めるらくらくピアノ

楽譜が全く読めない初心者でも、どんな年齢でも大丈夫!

- ①平成29年4月5日・19日・5月10日・24日・6月7日・21日 13:30～15:00 全6回
②白井 智美 (全日本らくらくピアノ協会認定講師)
③9,000円 (一般料金12,600円)+別途教材費要



★美しい花のペイント

花の国オランダのザンス地方に古くから伝わる民芸絵画で、自分だけの作品をつくりましょう。

- ①平成29年4月12日・4月19日・4月26日 14:00～15:30 全3回
②辻 秀樹
③2,700円 (一般料金4,500円)+別途材料費要



★大人のための美文字マスター(夜の部)

個人にあわせたレッスンをを行います。ご自分の書きたいものをお持ちください♪

- ①平成29年4月12日～6月21日 各水曜日 19:00～20:30 全9回
②佐藤 春紗
③10,000円 (一般料金13,500円)



5/3・5/31はお休みです。

★漢詩を読む・作る・楽しむ

こころよリズムにのせて名作を、簡単に作って味わいます。自作の詩を吟詠し、書道の作品に、はじめての方も楽しめます。

- ①平成29年4月6日・20日・5月11日・18日・6月1日・15日 13:00～15:00 全6回
②安井 草洲 (全日本漢詩連盟理事)
③6,500円 (一般料金9,720円)+別途教材費2,000円



★ボイストレーニング

ボイストレーニング=声磨き♪

- ①平成29年4月6日～6月29日 各木曜日 14:00～15:00 全12回
②杉ノ内 由紀
③8,500円 (一般料金12,000円)



5/4はお休みです。

★小笠原先生の開運気学講座

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。

- ①平成29年4月13日・5月11日・6月8日 19:30～21:00 全3回
②小笠原 静香
③6,200円 (一般料金9,000円)



★俳句のつくりかた～入門編～

言葉を紡ぎ、読み解く楽しさを一緒に味わいましょう♪

- ①平成29年4月14日～6月23日 第2・4金曜日 10:00～12:00 全6回
②岡 汀子 (高松市文芸協会 会長)
③4,200円 (一般料金6,000円)



★はじめてのウクレレ

簡単な楽器なので、どなたでも弾けます♪

- ①平成29年4月7日～5月26日 各金曜日 18:30～19:30 全7回
②溝口 勲
③4,500円 (一般料金6,400円)



5/5はお休みです。

★はじめてのフォークギター【夜の部】

簡単なコードから始めます。中高年者大歓迎!

- ①平成29年4月7日～5月26日 各金曜日 20:00～21:00 全7回
②溝口 勲
③4,500円 (一般料金6,400円)



5/5はお休みです。

★楽しく弾こう♪フォークギター【経験者向け】

中級者向けクラスです。中高年者大歓迎!

- ①平成29年4月7日～5月26日 各金曜日 20:30～21:30 全7回
②溝口 勲
③4,500円 (一般料金6,400円)



5/5はお休みです。

★所作から学ぶ日本舞踊

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!

- ①平成29年4月1日～6月24日 各土曜日 10:00～11:30 全12回
②藤間 瑞藻 (藤間流)
③8,500円 (一般料金12,000円)



4/29はお休みです。

★ゼロからはじめるパッチワーク

先生と一緒に基礎からのスタート。ぶきっちゃんでも大丈夫!

- ①平成29年4月1日～6月17日 各土曜日 【昼の部】14:00～16:00 【夜の部】18:30～20:30 全10回
②中井 里美 (パッチワークコーディネーター)
③6,500円 (一般料金10,000円)+別途材料費要

4/29・5/6はお休みです。

健康な身体

①日時 ②講師 ③受講料

★カルメン健康体操～40歳からの女子力アップ～

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!

- ①平成29年4月10日・24日・5月8日・22日・6月12日・26日・7月10日・24日 10:30～11:30 全8回
②田上 はる美 (カルメン健康体操発案者)
③7,500円 (一般料金9,600円)+別途材料費216円

★ジャイロキネシスヨーガ

らせんを描くような動きと呼吸を組み合わせ、身体の柔軟性を高めます。

- ①平成29年4月3日～7月10日 各月曜日 19:30～20:45 全14回
②藤田 摩理 (ジャイロキネシス認定講師)
③15,000円 (一般料金20,000円)



5/1はお休みです。

★野村先生のダイエットエアロ

シンプルに♪リズムカルに♪アクティブに♪気持ちよく全身を動かしましょう!

- ①平成29年4月4日～7月11日 各火曜日 18:45～19:45 全14回
②野村 英津子 (エアロビクス上級審判員資格者)
③9,000円 (一般料金13,500円)



5/2はお休みです。

★松本先生の身体すっきりコリオストレッチ

ゆったりとした音楽に合わせて簡単な動きをする事で、心身ともにすっきりします。

- ①平成29年4月11日・25日・5月16日・30日・6月13日・27日・7月11日 20:00～21:00 全7回
②松本 ゆかり (日本エアロビクス協会認定資格者)
③5,000円 (一般料金7,000円)

★吉田先生のアンチエイジングヨーガ

ヨーガのゆったりとした動きで、骨盤のゆがみや開きを改善しましょう。

- ①平成29年4月5日～7月26日 各水曜日 19:45～21:15 全14回
②吉田 直仔 (健康管理士一般指導員・ダイエットアドバイザー)
③11,500円 (一般料金16,000円)



5/3・5/31・7/19はお休みです。

★骨盤底筋体操からの体幹トレーニング

骨盤のゆがみを整え、女性には嬉しい美脚やくびれ、ご年配の方には尿漏れ改善にも!

- ①平成29年4月14日・28日・5月12日・26日・6月9日・23日 10:00～11:00 全6回
②八田 奈緒美 (看護師・健康運動実践指導者・介護予防運動指導者)
③5,000円 (一般料金7,000円)

★金曜ピラティス

身体の中心(コア)を鍛え、バランスのとれたしなやかな美しい身体をつくります。

- ①平成29年4月7日～7月28日 各金曜日 15:00～16:00 全14回
②松本 ゆかり (FTP認定マットピラティス資格者)
③9,000円 (一般料金13,500円)



5/5・7/7・7/21はお休みです。

★檜先生のフラメンコ教室～入門コース～

フラメンコ初心者の方向けのレッスン。音楽に合わせて楽しく踊りましょう。

- ①平成29年4月1日～7月29日 各土曜日 13:00～14:00 全14回
②檜 直子 (フラメンコサークルFeliz主宰)
③9,000円 (一般料金13,500円)



4/22・4/29・5/6・7/1はお休みです。

★土曜ピラティス

身体の中心(コア)を鍛え、バランスのとれたしなやかな美しい身体をつくります。

- ①平成29年4月1日～7月22日 各土曜日 18:45～19:45 全14回
②松本 ゆかり (FTP認定マットピラティス資格者)
③9,000円 (一般料金13,500円)



4/29・5/6・7/1はお休みです。

★は別紙の3月12日(日)無料体験イベントで体験できる講座です。お気軽にご参加ください!

★太極拳入門

年齢に関係なく誰にでも習える太極拳を楽しみましょう。

- ①平成29年4月10日～7月31日 各月曜日 13:30～15:00 全14回
②上吉川 久美子 (公益財団法人日本体育協会 公認スポーツリーダー)
③11,500円 (一般料金16,000円)

5/8・6/19・7/17はお休みです。

★山下先生の火曜ヨーガ

誰でも行うことができるやさしいヨーガです。

- ①平成29年4月4日～7月11日 各火曜日 【午前の部】10:30～12:00 【午後の部】13:30～15:00 各全14回
②山下 多見子 (香川ヨーガ道友会)
③11,500円 (一般料金16,000円)

5/2はお休みです。

★松本先生の簡単エアロ&ウェーブリング

簡単なエアロビクスで楽しく脂肪を燃焼した後、ウェーブリングで身体をほぐします。

- ①平成29年4月4日・18日・5月9日・23日・6月6日・20日・7月4日 20:00～21:00 全7回
②松本 ゆかり (日本エアロビクス協会認定資格者)
③5,000円 (一般料金7,000円)

★岩田先生のやさしいナチュラルヨーガ

無理せず、ゆっくりと心と身体を健康にきれいにしていきたいと思います♪

- ①平成29年4月5日～7月26日 各水曜日 11:00～12:00 全14回
②岩田 文子 (IYCきれいになるヨガインストラクター・ハタヨガ指導者)
③9,000円 (一般料金13,500円)



5/3・5/31・7/19はお休みです。

★吉田先生の美活倶楽部

ヨーガに加え、エクササイズボールやゴムバンドを使って、痩せやすい体を作りましょう。

- ①平成29年4月6日～7月27日 各木曜日 19:00～20:30 全14回
②吉田 直仔 (健康管理士一般指導員・ダイエットアドバイザー)
③11,500円 (一般料金16,000円)



4/13・5/4・6/29はお休みです。

★ETSUKO先生の金曜ヨーガ

リラクゼーションを行いながら、心身のバランスを整えていく力を身につけましょう。

- ①平成29年4月7日～7月28日 各金曜日 13:30～15:00 全14回
②北井 英津子 (日本ヨーガ道友協会講師・RYT200インターナショナルヨガライセンス取得)
③11,500円 (一般料金16,000円)



5/5・7/14・7/21はお休みです。

★シェイプサルサダンス

楽しいラテンのリズムに乗ってストレスを解消しながら身体全体を引き締めましょう!

- ①平成29年4月7日～7月21日 各金曜日 18:45～19:45 全14回
②藤田 摩理 (フィットネスポタかまつ)
③9,000円 (一般料金13,500円)



4/28・5/5はお休みです。

★中村先生の自力整体

自分の重さを使い、多様な動きでリラックスしてツボ刺激などの「自己指圧マッサージ法」を行います。

- ①平成29年4月1日～7月29日 各土曜日 13:00～14:30 全14回
②中村 幸子 (矢上予防医学研究「自力整体」ナビゲーター)
③11,500円 (一般料金16,000円)

4/29・5/6・5/27・7/1はお休みです。

カルチャー講座の申込方法 締切3月20日(月)

①事業所毎に取りまとめ、締切日を確認の上、別紙申込書によりウエルばる高松事務局へFAX又は郵送でお申込ください。②受講対象者は、すべて事業主及び被共済者です。③申込多数の場合は、お一人様単位で抽選し、結果をお知らせします。④受講が決まり次第、【受講決定のお知らせ兼受講料納入のお願い】文書を郵送しますので、受講料をお振込又はご持参ください。