

SPORTS

はじめての方! 個人の方!
どんどん参加してください!!

第40回 ボウリング大会

日時 予選大会 平成29年11月10日(金)・13日(月)・15日(水)
決勝大会 平成30年1月19日(金)
受付 18:30 **ゲーム開始** 19:00

ところ 太洋ボウル(観光通二丁目10-15)

ゲーム **個人戦** 2ゲームの合計点により男女別に順位を決定。男女共上位20人が決勝大会に出場。



団体戦 1チーム3人の2ゲームの合計点により順位を決定。上位10チームが決勝大会に出場。

※ハンディは1ゲームにつき女性のみ20ピンとします。

募集人数 320人(先着順)

参加費 400円(貸靴代は個人負担)

対象者 事業主及び被共済者(家族の方は参加できません。)

表彰 予選大会では入賞者に賞品と全員に参加賞。決勝大会では全員に賞品と3位まではトロフィー。

申込方法 ①事業所毎に参加希望者を取りまとめ、**10月20日(金)**必着で、申込用紙により、ウェルはる高松事務局へFAX又は郵送でお申し込みください。
②申込と同時に参加費を振込又は事務局にご持参ください。【参加券】は後日郵送します。



CULTURE

旭屋でワインを 楽しむ講座



京都の町屋を彷彿させる和の佇まいのお店で、旭屋の創作料理を堪能しながらワインの知識を身につけませんか?

日時 平成29年11月23日(木・祝) 17:00~19:00

会場 旭屋ASAHIYA(高松市瓦町1-9-25)

参加費 一人あたり**4,200円**(一般料金6,300円)

※ワインとお料理をご用意しています。

対象者 事業主及び被共済者

人数 15人

講師 木内 千恵美
(社)日本ソムリエ協会認定
シニアソムリエール称号)

申込締切 **10月20日(金)**



EVENT

季節をおもいまい楽しもう!秋の特別イベント!!

小原紅みかん狩り体験におでかけ

「奇跡の赤いみかん」

小原紅早生みかん

最大の特徴はなんといってもこの濃い紅色です。果皮は薄く、手で剥きやすいのに果汁はたっぷり!弾力のある果肉は強い甘みとソフトな酸味で味の濃いみかんのおいしさを思いっきり味わえます。



行程表 9:40現地集合→10:00~11:30みかん狩り→11:30終了予定

日程 平成29年11月23日(木・祝) 10:00~11:30

場所 川田果樹園(集合場所: 坂出市青海町578)※園内にはトイレがありません。

料金 大人 **1,200円**(一般料金2,000円)

小人(3歳以下は無料) **900円**(一般料金1,500円)

定員 30名

対象者 事業主及び被共済者

持ち物 はさみ(自分の物がいい方のみ)・濡れティッシュ・レジ袋(1~2枚)

軍手・水筒・タオル・帽子・汚れてもよい靴・動きやすい服装

応募締切 **10月20日(金)**

眺めも最高★



着物でおでかけシリーズ 芸術の秋 ~東山魁夷せとうち美術館へ~

着物を着こなし、美術館で芸術の秋を楽しみませんか?

瀬戸内海に面した美しい海を眺めながら優雅に絵画鑑賞にひたりましょう♪

着付け教室→11:30高松テルサ発→

坂出でランチ13:45美術館着→学芸員解説&絵画鑑賞→

14:45自由(買物やカフェ)→15:45美術館発→16:45テルサ着

着付けに自信がない方も大丈夫! 私がサポートいたします!



わだもん旅

日程 平成29年11月25日(土) 9:30~16:45

場所 高松テルサ2階 瀬戸の間(和室)

料金 **3,000円**(一般料金4,800円)

(着付けサポート・送迎バス・美術館入館料・ランチ代すべて込み)

定員 20名程度 お着物好きな方、初心者の方、大歓迎!

対象者 事業主及び被共済者(女性限定)

講師 寒川 かおり(わだもん主宰 全日本着装コンサルタント1級認定)

準備物 お着物一式(着物帯・下着・履物も3本・タオル2枚・コーリパル・伊達締・前板・ネリ芯・帯締め・帯締め・足袋・ぞうり)

応募締切 **10月20日(金)**

第3回 いくしまソフトボール大会 参加チーム まだまだ募集中です!

初心者もベテランも集まれ!ボールとバットはお貸ししますのでお気軽にご参加ください。優勝チームにはトロフィーを贈呈します。

とき 平成29年11月23日(木・祝) ※少雨決行

ところ 香川県総合運動公園 多目的広場
(高松市生島町614)

受付 午前9時~

スタート 午前9時30分~

競技方法 1チーム9~15名で構成。9人制スローピッチボール。審判はチーム持ち回り。

※5イニング 時間制限あり(1時間)

募集チーム 4チーム以上(男女混合チーム可)

対象者 事業主・被共済者及びご家族の方(小学生以上)

参加費 一人**1,000円**(昼食弁当つき・参加賞あり)

申込方法 事業所毎に参加希望者を取りまとめ、**10月20日(金)**必着で、申込用紙により、ウェルはる高松事務局へFAX又は郵送でお申し込みください。後日、参加決定通知文を郵送します。



第5回屋島ノルディックウォーク ～屋島の屋根を歩こう！～

日 程：平成29年11月18日(土) 9:00～

集合場所：高松テルサ1F 展示ホール

参加費：一人あたり**1,000円** (一般価格：1,500円)
保険料・昼食代含む

募集人数：20名程度

持ち物：タオル・飲みもの・履きなれた歩きやすい靴

申込締切：**10月20日(金)** ※申込多数の場合は抽選になります。

「全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員」のスタッフと、
看護師・健康運動実践者の八田奈緒美先生が同行しますので、丁寧に指導いたします。

予 定	高松テルサ＝(マイクロバス)＝屋島山上にて説明・準備体操 9:00集合 9:30
	＝屋島山頂ウォーキング＝(マイクロバス)＝高松テルサ(昼食) 10:00～11:30 12:00

ノルディックウォークとは…
2本のポール(ストック)を使って
歩行運動を補助し、運動効果を
より増強するフィットネスエクサ
サイズの一つです。
足首・膝・腰などへの負担が最大
40%軽減されるという研究結果も
出ています。

前回の参加者の声
看護師さんやスタッフさんの
手厚い配慮で安心して参加できました。
適度な運動が出来、ストレス解消に
なりました。



月 カルメン健康体操～40歳からの女子カアップ～

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12月11日・25日・平成30年1月8日・22日・2月12日・26日・3月12日・26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)
- ③ **7,500円** (一般料金9,600円) + 別途材料費216円

月 上吉川先生の太極拳入門

太極拳は、年齢に関係なく誰にでも習える健康法です。

- ① 平成29年12月4日～平成30年3月26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)
- ③ **11,500円** (一般料金16,000円)

1/1・1/8・2/12
はお休みです。

火 山下先生の火曜ヨガ

誰にでもできるようなやさしいヨガの体操や呼吸法を行います。

- ① 平成29年12月5日～平成30年3月13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)
- ③ **11,500円** (一般料金16,000円)

1/2はお休みです。

火 松本先生の簡単エアロ&ウェープリング

エアロピクス初心者の方でも楽しく踊れる簡単なステップからはじめます。

- ① 平成29年12月5日・19日・平成30年1月9日・23日・2月6日・20日・3月6日
20:00～21:00 全7回
- ② 松本 ゆかり (日本エアロピクス協会認定資格者)
- ③ **5,000円** (一般料金7,000円)

火 松本先生の身体すっきりコリオストレッチ

気持ち良くストレッチ!自分のできる健康管理です。

- ① 平成29年12月12日・26日・平成30年1月16日・30日・2月13日・27日・3月13日
20:00～21:00 全7回
- ② 松本 ゆかり (日本エアロピクス協会認定資格者)
- ③ **5,000円** (一般料金7,000円)

水 岩田先生のやさしいナチュラルヨガ

はじめての方向けの、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。

- ① 平成29年12月6日～平成30年3月28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)
- ③ **9,000円** (一般料金13,500円)

12/27・1/3・3/21
はお休みです。

水 吉田先生のアンチエイジングヨガ

ヨガの動きで、骨盤のゆがみや開きを改善していきましょう。

- ① 平成29年12月6日～平成30年3月28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)
- ③ **11,500円** (一般料金16,000円)

12/27・1/3・3/21
はお休みです。

木 吉田先生の美活倶楽部

女性らしい、しなやかなボディラインになれるようなエクササイズを楽しみましょう。

- ① 29年12月7日～平成30年3月29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)
- ③ **11,500円** (一般料金16,000円)

12/28・2/15・2/22
はお休みです。

金 ETSUKO先生の金曜ヨガ

誰にでもできるようなやさしいヨガの体操や呼吸法、リラクゼーションを行います。

- ① 平成29年12月1日～平成30年3月23日 各金曜日
13:30～15:00 全14回
- ② 北井 英津子 (日本ヨーガ道友会講師・RYT200インターナショナルヨガライセンス取得)
- ③ **11,500円** (一般料金16,000円)

12/22・12/29・1/5
はお休みです。

金 八田先生の骨盤底筋体操からの体幹トレーニング

身体の痛みやこり、冷えにも効果的。体幹を活性化して正しい姿勢に戻します。

- ① 平成30年1月12日・26日・2月9日・23日・3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)
- ③ **5,000円** (一般料金7,000円)

金 藤田先生のシェイプサルサダンス

気になるウエスト周りの脂肪を鍛え、しっかりと身体全体を引き締めましょう!

- ① 平成29年12月15日～平成30年3月30日 各金曜日
18:45～19:45 全14回
- ② 藤田 摩理 (フィットネスラボたかまつ)
- ③ **9,000円** (一般料金13,500円)

12/22・12/29
はお休みです。

金 藤田先生のピラティス&ボディシェイプ

ピラティスと、エクササイズでめりめりのある美しいボディを創りましょう!

- ① 平成29年12月15日～平成30年3月30日 各金曜日
20:00～21:00 全14回
- ② 藤田 摩理 (フィットネスラボたかまつ)
- ③ **9,000円** (一般料金13,500円)

12/22・12/29
はお休みです。

土 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12月2日～平成30年3月31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)
- ③ **9,000円** (一般料金13,500円)

12/23・12/30・
2/10・3/10は
お休みです。



土 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12月2日～平成30年3月31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)
- ③ **11,500円** (一般料金16,000円)

12/9・12/23・
12/30・1/13
はお休みです。

金 はじめてのフォークギター

簡単なコードから始めます。中高年者大歓迎!

- ① 平成29年12月1日～平成30年1月26日 各金曜日
初心者クラス 20:00～21:00 経験者向けクラス 20:30～21:30 全7回
- ② 溝口 勲
- ③ **4,500円** (一般料金6,400円)

12/22・12/29
はお休みです。



金 ウクレレを楽しく弾いてみよう♪

とても簡単な楽器なので、どなたでも弾けます。

- ① 平成29年12月1日～平成30年1月26日 各金曜日
18:30～19:30 全7回
- ② 溝口 勲
- ③ **4,500円** (一般料金6,400円)

12/22・12/29
はお休みです。



金 八田先生の尿漏れ・骨盤臓器脱予防改善講座

定期講座「骨盤底筋体操からの体幹トレーニング」の予備知識として、骨盤の仕組みや予防について、詳しく知る為の単発講座です!

- ① 平成29年12月8日・平成30年1月12日・26日・2月9日・23日・3月9日・23日
11:15～12:15 各1回 (受講日をお選びください)
- ② 八田 奈緒美
- ③ **1,800円** (一般料金2,500円)+別途教材費500円

土 和紙で水彩のようなちぎり絵をやってみよう♪

和紙を指先でちぎり、他の絵画にない優しい風合いの作品を作ります。

- ① 平成29年11月18日(土)
13:30～15:30 全1回
- ② 石川 清子 (しゅんこう認定講師)
- ③ **800円** (一般料金1,500円)+別途材料費要

カルチャー講座の申込方法

締切10月20日(金)

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。

TICKET

対象者：事業主及び被共済者

第16回玉藻寄席 春風亭昇太・林家たい平 二人会

笑点の司会者に就任し、ドラマに出演するなど俳優としても大活躍の“春風亭昇太”とサービス精神あふれる明るい芸風が大人気の“林家たい平”。多方面で活躍を続ける二人の競演をお見逃しなく!

公演日時：平成29年11月29日(水) 18:30開演

場 所：レクザムホール(香川県県民ホール) 小ホール

幹旋料金： **3,400円** (一般前売料金 4,300円)
※全席指定席 ※未就学児入場不可

幹旋枚数：30枚 (お1人様2枚まで)



親子のためのクラシックコンサート 音楽のおくりもの

小さな子どもたちと一緒にクラシックを楽しめるコンサートです。みんなで歌ったりリクイズしたりと、気軽に楽しく音楽に触れてみませんか。

公演日時：平成29年12月9日(土)
わいわいコンサート 11:00開演
アフタヌーンコンサート 14:00開演

場 所：三豊市文化会館マリノウェブ マーガレットホール

幹旋料金：「わいわいコンサート」「アフタヌーンコンサート」

各**900円** (一般前売料金 1,200円)
※全席自由席 ※未就学児・小学生は、必ず保護者同伴でご来場下さい。 ※「わいわいコンサート」「アフタヌーンコンサート」は入替規制ですので、別々のチケットが必要です。

幹旋枚数：各30枚 (お1人様2枚まで)



丸亀ドイツ兵俘虜楽団の足跡を辿る音楽フェスト 2017まるがめ第九演奏会(10回記念)

丸亀ドイツ兵俘虜楽団の足跡を辿る音楽フェストとして2017まるがめ第九演奏会(10回記念)を開催します。交響曲第9番ニ短調 作品125【合唱付】をお楽しみください。

公演日時：平成29年12月10日(日) 14:00開演

場 所：丸亀市機織総合文化会館(アイレックス) 大ホール

幹旋料金： 一 般 **1,600円** (一般前売料金 2,000円)
学 生(高校生以下) **800円** (一般前売料金 1,000円)
※全席自由席 ※未就学児入場不可

幹旋枚数：各30枚 (お1人様2枚まで)



アッ!とおどろく夢芝居 梅沢富美男&研ナオコ

- 第1部 お芝居 富美男とナオコの大笑い!「家の光」
- 第2部 梅沢富美男&研ナオコ 歌謡ステージ
- 第3部 華の舞踊絵巻バラエティーション

公演日時：平成29年12月20日(水) 18:00開演

場 所：レクザムホール(香川県県民ホール)

幹旋料金：**3,100円** (一般前売料金 7,560円)
※全席指定席 ※未就学児入場不可

幹旋枚数：30枚 (お1人様2枚まで)



氣志団結成20周年記念ツアー「リーゼント魂」

“ヤンクロック”をキーワードに、学ランにリーゼントというスタイルでのパフォーマンスで多くのファンを魅了してきた氣志団の結成20周年を記念した全国ツアー「リーゼント魂」が決定!

公演日時：平成30年1月8日(月・祝) 17:30開演

場 所：サンポートホール高松 大ホール

幹旋料金：**5,500円** (一般前売料金 6,920円)
※全席指定席 ※3歳以上有料/3歳未満入場不可

幹旋枚数：20枚 (お1人様2枚まで)



木嶋真優&横山幸雄 デュオ・リサイタル

2016年秋に第1回上海アイザック・スターン国際ヴァイオリン・コンクールにて優勝、ロストロポーヴィチに見出され、数々のコンクールや演奏会で高い評価を得てきた注目のヴァイオリニスト木嶋真優。デビュー25周年を迎え、ますます充実した活動を展開し、人気・実力共に常に音楽界をリードするトップ・アーティスト横山幸雄。二人の奏でる豪華な響きをお楽しみください。

公演日時：平成30年1月28日(日) 14:00開演

場 所：サンポートホール高松 大ホール

幹旋料金： 一 般 **3,200円** (一般前売料金 4,000円)
学 生(高校生以下) **1,600円** (一般前売料金 2,000円)
※全席指定席 ※未就学児入場不可

幹旋枚数：各20枚 (お1人様2枚まで)



前売り入場券割引幹旋の申込方法

締切10月20日(金)

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。※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。④当選者の座席指定は、事務局の方で決めさせていただきます。ご了承の上、お申込ください。⑤当選通知文が届きましたら、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込ください。(振込手数料は会員様ご負担になります。)※通常どおりTELサでの引換えも可能です。⑥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。

桃山亭丸亀本店

丸亀市中府町1-5-1
(ハローズ中府店敷地内)
☎ 0877-58-2771
⌚ 11:00~21:00 (LO 20:30)
Ⓜ 無休

お店の自慢は共同開発によるモチモチ感のある麺。他にも天ぷら、おでん、惣菜、サラダなどサイドメニューも充実、ファミリーに人気のセットメニューも好評。

桃山亭観音寺本店

観音寺市流岡町971-1
☎ 0875-23-1149
⌚ 10:30~21:00 (LO 20:30)
Ⓜ 無休

西讃屈指の肉ぶっかけが名物のセルフうどん店。セットメニューのかつ丼セット、親子丼セット、カレーライスセット、肉めしセットとボリューム満点。

桃山亭観音寺国道店

観音寺市柞田町603-1
☎ 0875-24-6260
⌚ 11:00~20:00 (LO 19:30)
Ⓜ 無休

まずは看板メニューの肉ぶっかけを味わおう。国道店だけのサービスで麺量が小1玉(280g)、大2玉(560g)、特大3玉(840g)とボリューム満点。



☎ 会員様のみ 会員証提示

特典

うどん全品
(但しセット商品は対象外)
50円割引

※他の特典との併用不可

P R E S E N T

香川ペプシコーラ販売株式会社 様より

「ペプシストロングゼロ」340ml缶1ケースを2名様にプレゼント

いつもそばにある「あたりまえ」を創ります。
いつでも気軽に飲料を提供する自動販売機は、日常の中でご当たり前の存在として親しまれています。
当り前の環境を、当り前に提供すること、それが私たちの使命です。



◆◆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：10月20日(金)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

I N F O R M A T I O N

**新規加入を希望する事業所を
ご紹介ください**

ご紹介くださった事業所が「福祉共済ウェルばる高松」に加入された場合、加入した事業所の従業員数に応じて、紹介された方にIruCaカードを進呈します。ご説明には事務局がお伺いいたします。

従業者規模	IruCa カード
1人～9人	5,000円相当
10人～29人	7,000円相当
30人～99人	12,000円相当
100人以上	22,000円相当



IruCa カードは、電車、バスだけでなく、登録店でものお買い物にもご利用できます。

救急箱のくすり及び健康関連商品斡旋のお知らせ

申込締切日は
10月31日(火)

会員様のご要望により救急箱のくすり及び健康関連商品の斡旋を行います。特別価格での斡旋となっており、大変お得です。お申込は、同封の申込書を事業所毎で取りまとめ、集計表を添付の上、ウェルばる高松事務局まで。

高松テルサ音楽祭2017



今年34回目を迎えた香川ジュニア音楽コンクールで、幼稚園から高校生まで、各部門総勢700名から選ばれたピアノ・童謡・声楽・弦楽器・打楽器・木管楽器・金管楽器部門の金賞受賞者が一堂に会するグランプリ大会。



日 時：平成29年11月3日(金・祝)
13:00開演
場 所：高松テルサ・ホール(1階)
入場料金：無 料

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

平成29年8月1日現在

事業所 720社
被共済者 8,333人

★応募券
10・11月号★

