

2018年 No.6

H30.10.1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 **7**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

R

はじめての方! 個人の方! どんどん参加してください!!

平成30年11月7日(水)・9日(金)・12日(月) \Box 時 平成31年1月18日(金)

> 18:30 ゲーム開始 19:00 付

ところ 太洋ボウル (観光通二丁目10-15)

個人戦 2ゲームの合計点により男女別に順位を決定。 ゲーム 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。

320人 (先着順) 募集人数

彰

表

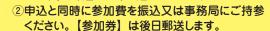
参 加 費 400円(貸靴代は個人負担)

対 象 者 事業主及び会員(家族の方は参加できません。)

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。

①事業所毎に参加希望者を取りまとめ、10月20日(土) 申込方法 必着で、申込用紙により、ウェルぱる高松事務局へ FAX又は郵送でお申し込みください。



屋でワインを

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?

時 平成30年11月23日(金·祝) 17:00~19:00

場 旭屋ASAHIYA(高松市瓦町1-9-25)

参加費 一人あたり 4,200 (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 事業主及び会員

申込締切 10月20日(土)

数 15人

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)





EVEN

「奇跡の赤いみかん」

最大の特徴はなんといっても濃紅色。 果皮は薄く、手で剥きやすく果汁はたっぷり♪ 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っきり味わえます!



9:45現地集合→10:00~11:30みかん狩り→現地解散

平成30年11月23日(金·祝) 10:00~11:30

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

大 人(中学生以上) 1,200円 (一般料金2,300円) 小 人(3歳以下は無料) 900円 (一般料金1,800円)

30名 ★5ぎったみかんのお持帰りお1人様約2.5kg

事業主及び会員及びご家族の方 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(土)



∖クリスマス前に「素敵な出会い」見つけませんか? /

真剣に結婚をお考えの皆様のための婚活支援パーティーです。

程 平成30年12月16日(日)

高松テルサ レストラン

金 男性 **2,000円** (一般価格4,000円) 女性 1.000円 (一般価格3,000円)

【お菓子と飲み物代を含みます】

対象者 事業主及び会員で40歳くらいまでの男女

グループトークで自己紹介、1対1でのフリートーク、 マッチング、翌日結果発表(さぬき婚活支援協議会より)

申込方法 ご本人様が直接ウェルぱる高松事務局へお電話くださ

> い。(申込書の提出は必要ありませんので、お申込の 状況などが事業所に知らされることはありません。) ウェルぱる高松事務局TEL: 087-844-3516まで

応募締切 10月20日(土)

主催:高松テルサ 協催:さぬき婚活支援協議会 ※お申込後にさぬき婚活支援協議会から連絡させていただき、詳しく説明いたします。

EAD WXCIL REVENUE OF

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。

き 平成30年12月2日(日)※小雨決行

ろ 香川県総合運動公園 多目的広場(高松市生島町614)

付)午前9時~

(スタート) 午前9時30分~

<mark>(競 技 方 法</mark>) 1チーム9~15名で構成。 9人制スローピッチルール。 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)

者) 事業主・会員及びご家族の方(小学生以上) 対

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(土) 必着で、申込用紙により、ウェルぱる高松事務局へ

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。

スポーツ・健康コース

1日時 2講師 3受講料

※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。

| カルメン健康体操

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30年12月10日·24日·平成31年1月14日·28日·2月11日·25日·3月11日·25日 各月曜日 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2,160円

心身を調えるやさしいヨーガ 誰にでもできるような優しいヨーガの体操や呼吸法を行います。

① 平成30年12月4日~平成31年3月19日 各火曜日

【朝の部】10:30~12:00 【昼の部】13:30~15:00 全14回



火 簡単エアロ&ウェーブリング

房 伝統太極拳初級講座

13:30~15:00 全13回

③ 10,500円 (一般料金14,850円)

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30年12月3日~平成31年3月25日 各月曜日

エアロビ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。

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) 12/24・12/31・1/14・

① 平成30年12月4日·18日·平成31年1月8日·22日·2月5日·19日·3月5日 各火曜日 20:00~21:00 全7回

身体すっきりコリオストレッチ

- ② 松本 ゆかり (日本エアロビック協会認定資格者)
- ③ 5,000円 (一般料金7,000円)

20:00~21:00 全7回

③ 5,000円 (一般料金7,000円)



2/11はお休みです。

対象者:事業主及び会員

火 ダイエットエアロ

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 平成30年12月4日~平成31年3月26日 各火曜日 18:45~19:45 全14回
- ② 野村 英津子 (エアロビック上級審判員資格者)
- ③ 9,000円 (一般料金13,500円)



シンプルに♪リズミカルに♪アクティブに♪気持ちよく全身を動かしましょう! ゆったりとした音楽に合わせて簡単な動きをすることで、心身ともにすっきりします。 ① 平成30年12月11日·25日·平成31年1月15日·29日·2月12日·26日·3月12日 各火曜日

12/25・1/1は お休みです。

水 笑いヨガ&マインドフルネス

「笑う」ことは最良の薬!ストレス対策にも!笑うことで楽しく健康になりましょう!

- ① 平成30年12月12日·26日·平成31年1月9日·23日·2月13日·27日·3月13日·27日 各水曜日 14:00~15:30 全8回
- ② 阿守 優美 (認定ラフターヨガティーチャー)
- ③ 4,800円 (一般料金8,000円)

これからはじめる社交ダンス 最初の一歩から丁寧に教えてくれます♪仕事以外に打ち込めることを見つけませんか?

② 松本 ゆかり (日本エアロビック協会認定資格者)

- ① 平成30年12月5日~平成31年3月27日 各水曜日 18:30~19:30 全14回
- ② 溝淵 美由紀・石水 一明 (日本ボールルームダンス連盟 プロダンス教師)
- ③9.000円 (一般料金13.500円)



12/26 • 1/2 • 3/6

木 ダンベルを使って目指せメリハリボディ NEW

ダンベルを使ってメリハリのあるボディを目指しませんか?

- ① 平成30年11月1日 · 8日 · 15日 · 22日 各木曜日 10:00~11:00 全4回 準備物:動きやすい服装・水分
- ② 大内 琴路 (フリーインストラクター)
- ③ 2,800円 (一般料金4,000円)

木 ジャズヒップホップ

中学校から必須科目になったダンスをこの機会に♪初心者大歓迎!大人も子供もLet's Dance!!

- ① 平成30年11月1日 · 8日 · 15日 · 22日 各木曜日 17:45~19:15 全4回
- ② HASHI ('11 a-nationTRFアクトダンサー、K-POPダンスインストラクター)

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

③ 2.800円 (一般料金4.000円)

金 初心者のためのヨーガ

13:30~15:00 全14回

③ 11,500円 (一般料金16,000円)

木 K-POP・J-POPコピーダンス

憧れのアーティストになりきって同じ振付を踊りましょう! 忘年会や結婚式などイベントにもオススメ♪

- ① 平成30年11月1日 · 8日 · 15日 · 22日 各木曜日 19:30~21:00 全4回
- ② HASHI ('11 a-nationTRFアクトダンサー、K-POPダンスインストラクター)

姿勢改善ピラティス(金曜)

身体の中心(コア)を鍛え、パランスのとれたしなやかで美しい体をつくります。

③ 2,500円 (一般料金3,600円)



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メリハリのある美しいボディをつくりましょう!

① 平成30年12月7日~平成31年3月22日 各金曜日

② ETSUKO (日本ヨーガ道友協会講師・RYT200インターナショナルヨガアライアンス取得)

- ① 平成30年12月7日~平成31年3月15日 各金曜日 20:00~21:00 全13回
- ② 藤田 摩理 (フィットネスラボたかまつ)
- ③ 8,100円 (一般料金12,610円)



12/28 • 1/4

はお休みです。

12/28・1/4はお休みです。

① 平成30年12月7日~平成31年3月22日 各金曜日 15:00~16:00 全14回

- ② 松本 ゆかり (日本エアロビック協会認定資格者)
- ③ 9,000円 (一般料金13,500円)

12/28・1/4はお休みです。

金 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30年12月7日~平成31年3月15日 各金曜日 18:45~19:45 全13回
- ② 藤田 摩理 (フィットネスラボたかまつ)
- ③ 8,100円 (一般料金12,610円)



12/28・1/4はお休みです。

姿勢改善ピラティス(土曜)

身体の中心(コア)を鍛え、パランスのとれたしなやかで美しい体をつくります。

- ① 平成30年12月8日~平成31年3月16日 各土曜日 18:45~19:45 全14回
- ② 松本 ゆかり(日本エアロビック協会認定資格者)
- ③ 9,000円 (一般料金13,500円)

12/29はお休みです。

🖿 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30年12月8日~平成31年3月23日 各土曜日 13:00~14:00 全13回
- ② 檜 直子 (フラメンコサークルFeliz主宰) 12/29·1/5·2/2 ③ 8,300円 (一般料金12,530円)

はお休みです。



土 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30年12月1日~平成31年3月30日 各土曜日 13:00~14:30 全13回 12/8 • 12/29 •
- ② 中村 幸子 (矢上予防医学研究「自力整体」ナビゲータ

1/12-2/9-3/9 はお休みです。

③11,000円 (一般料金14,950円)



ヒールで歩くボディーメイク

美しいくびれと憧れの美脚をデザインしながら、眠っていた美の筋肉を目覚めさせ、綺麗で痩せやすい身体を創るウォーキングレッスンです。

お正月を前に着物でのウォーキング&ポージングもお伝えします。

日 時 平成30年12月9日(日) 10:30~12:00

場 所 高松テルサ 2階エクササイズ室

受講料 2,800円 (一般料金3,500円)

受講対象者事業主及び会員

募集人数 10名限定(先着順)

準備物 お水と5センチ以上のハイヒール

講師香西泰子(BEAUTY GRACE高松校校長)



趣味・くらし

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。ハワイアンから歌謡曲まで、楽しく弾いてみましょう♪

- ① 平成30年12月7日~平成31年1月25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)

12/28はお休みです。

金 はじめてのフォークギター

簡単なコードストロークを覚えて弾き語りに挑戦してみましょう♪

- ① 平成30年12月7日~平成31年1月25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)

12/28はお休みです。



\$07~

水 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30年11月7日·14日·21日 各水曜日 14:00~15:30 全3回
- ② 辻 秀樹 (オランダ・ザンス・フォークアート会講師)
- ③ 2,700円 (一般料金4,500円)+別途材料費要

和紙で干支のちぎり絵を作ってみよう♪ 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30年11月9日(金)・25日(日)・12月14日(金)・23日(日)

① 平成30年11月9日(金)·25日(日)·12月14日(金)·23日(日) 13:30~15:30 各1回(受講日をお選びください)

- ② 石川 清子 (しゅんこう認定講師)
- ③ 800円(1回につき)(一般料金1,500円)+別途材料費要



美しく魅せるメイク講座

- ① 平成30年11月11日 · 12月2日 各日曜日 14:00~15:30 各1回(受講日をお選びください)
- ② 髙橋 知子 (JPMパーソナルメイクアドバイザー)
- ③ 1,000円(1回につき)(一般料金2,000円)

準備物

- ・自分で使用している メイク道具一式
- ・髪留め
- ・タオル3枚

カルチャー講座の申込方法 締切10月20日(土)

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ェルぱる 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 主及び会員です。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。

TCKET

対象者:事業主及び会員

古澤巌×ベルリン・フィルハーモニー ヴィルトゥオージ

「神のヴァイオリン」と呼ばれる古澤厳と、世界最高峰のオーケストラ、ベルリン・フィルハーモニーの精鋭によるクリスマスコンサート。音色から絵画を連想させるような幅広い表現力と、完璧なテクニックを極めた響き。甘く優美な世界に酔いしれてください。

公演日時:平成30年12月13日(木) 19:00開演

斡旋料金:6,000円 (一般前売料金 7,500円)

※全席指定席 ※S席のみ ※未就学児入場不可

所: ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 大ホール

斡旋枚数:30枚(お1人様2枚まで)

場

落語 春風亭一之輔 独演会

いま最もチケット入手が困難な落語家の一人と言われる春風亭一之輔の独演会です。人間国宝・柳家小三治が「久々の本物」と称賛したほど。強烈な笑い、毒、艶を備え、演じる度に進化する一之輔節をお楽しみください。

公演日時: 平成31年1月26日(土) 14:00開演場 所: サンポートホール高松 4階 第1小ホール

斡旋料金: 一般 2,800円 (-般前売料金 3,500円)

学生(高校生以下) 800円 (一般前売料金 1.000円)

※全席指定席 ※未就学児入場不可

斡旋枚数:各20枚(お1人様2枚まで)



THEイナズマ戦隊

自身初の日比谷野音公演を大盛況で終え、来年には中野サンプラザホールの公演も控えたTHEイナズマ戦隊の高松公演が決定。生き様が現れた熱いライブで感情を動かされること間違いなしです。

公演日時:平成31年2月22日(金) 19:00開演

場 所:高松DIME

斡旋料金:3,200円 (-般前売料金 4,000円) (Dr代別)

※スタンディング ※3歳以上チケット必要

斡旋枚数:30枚(お1人様2枚まで)



前売り入場券割引斡旋の申込方法 締切10月20目(全)

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。※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、チケット代金と発送料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。)※通常どおりテル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。

救急前の≪すり及び₁増込締切日は 健康関連商品斡旋のお知らせ

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、ウェルはる高松事務局まで。



来年3月に閉館するテルサフィナーレ特別企画!心に残る忘年会はいかがですか?

プラン5,000円 飲み放題120分

- ■季節のお魚のカルパッチョ
- スペイン風オープンオムレツ
- ■帆立のマリネ

- ■本日のリゾット
- ■白身魚のアクアパッツア風
- ■豚肩ロースの低温ロースト
- ■自家製プリン

15名様から最大60名様まで美味しく楽しめます!

和・洋ご予算などご相談に応じます。(10名様以上で送迎バスあり25名定員)

まずはお問合せください。TEL087-844-3511※年末は12月27日(木)までご予約承ります。

芸術の秋!素敵な美術・音楽を楽しみましょう

第24回フィナ

このたび最後のフィナーレを迎える高松テルサ勤労者美術 展。今までの感謝の気持ちを込めて開催いたします。想いでと ともに"心"が入った作品をごゆっくりご鑑賞くださいませ。み なさまのご来館をお待ちしております。

時: 平成30年10月5日(金)~10月14日(日)まで A

9:00~17:00 (最終日は16:00まで)

所:高松テルサ 場

展示ホール(1階)

入場料金:無料

造形作家岡山富男氏の手がけた動物たち



高松テルサ音楽祭2018



今年35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。

時: 平成30年11月3日(土·祝)

13:00開演

所:高松テルサ・ホール(1階)

入場料金:無料



オークラホテル丸亀 様より

商品券5.000円(500円×10枚)を1名様にプレゼント

商品券は、オークラホテル丸亀ブッフェ&カフェ 「グリーンラウンジ」でご利用いただけます。 ※有効期限 平成31年11月30日(土)

営業時間 11:00~14:00

オークラホテル丸亀

〒763-0011 香川県丸亀市富士見町3-3-50

ブッフェ&カフェ「グリーンラウンジ」 TEL: 0877-23-8299



新規加入事業所のご紹介

未来創造マネジメント

ありがとうございます。

お申し込み、お問い合わせは下記へお願いします。

締切:10月20日(土) 必着

▶◆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。)

当選者は発送をもってかえさせていただきます。

ウェルぱる高松事務局

〒761-0113 高松市屋島西町2366-1

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

平成30年8月1日現在

事業所 702社 (うち0人事業所9事業所) 被共済者 8,485人 (会報誌上では会員と表示)

