

ウェルはる高松

2025
10.1発行

10・11

(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 ウェルはる高松事務局

〒761-0113 高松市屋島西町2366番地1

TEL (087) 844-3516 FAX (087) 844-3524

ウェルはる高松

令和7年8月1日現在

事業所 614社 (うち0人事業所11事業所)

被共済者 7,669人 (会報誌上では会員と表示)

TICKET

● 対象者 事業主及び会員

申込締切 10月17日(金)

割引前売券の申込方法

- ① 事業所ごとに取りまとめ、締切日までに申込書にてウェルはる高松事務局へFAXでお申込ください。ウェルはる高松HP申込フォームからもお申込できます。
- ② 申込多数の場合は会員単位で抽選し、結果を通知文でお知らせします。買取販売のため、申込締切後の変更・キャンセルはできませんのでご注意ください。チケットの引換えは、事務局窓口での引換えの他、郵送にも対応しております。詳しくは当選通知文でご案内いたします。

※料金は全て税込です

Web申込



ミュージカル『バグダッド・カフェ』

名曲「Calling You (コーリング・ユー)」と共に、不朽の映画がミュージカルとしてよみがえる!

と き 令和7年12月7日(日) 12:00開演
と ころ 梅田芸術劇場シアター・ドラマシティ
料 金 11,000円(一般前売料金 14,000円)
枚 数 10枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※未就学児入場不可



あなぶきグループpresents

令和七年冬巡業 大相撲高松場所

と き 令和7年12月13日(土) 開場9:00
と ころ あなぶきアリーナ香川 メインアリーナ
料 金 アリーナスタンド席S ☆数量限定 相撲お土産セット付☆
13,000円(一般前売料金 17,000円)
【相撲お土産セット内容】特製弁当・お茶・相撲グッズ付き
※当日10:30~15:00までに会場内引換所にてお引換ください。
枚 数 28枚(お1人様2枚まで)
※1階席は土足厳禁です。室内履きをご用意ください。
靴入れ用ビニール袋を配布します。

『あなぶきアリーナ香川』初開催!

【興行内容】

※予告なく変更となる場合がございます。
9:00 開場、公開稽古
12:00頃 幕下以下取組
初切(しょっきり)
相撲甚句 等
13:30頃 幕内・横綱土俵入り
幕内取組
15:00 弓取式、打ち出し(終了)



清水ミチコ 清水ミチコのHAPPY PARADISE

ピアノを駆使した弾き語りものまねや顔マネ、ユニークな扮装で人気のエンターテイナー。テレビ、ラジオでも大活躍中!

と き 令和8年1月18日(日) 15:30開演
と ころ レクザムホール(香川県県民ホール) 小ホール
料 金 5,700円(一般前売料金 7,200円)
枚 数 20枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※未就学児入場不可



スターダスト☆レビュー 45周年ツアー 2025~27「星屑冒険王」

と き	令和8年2月8日(日) 17:00開演
と ころ	レクザムホール(香川県県民ホール) 大ホール
料 金	一 般 7,000円(一般前売料金 8,800円) ジュニア/シニア/障がい者(児) 6,500円(一般前売料金 8,300円)
枚 数	20枚(お1人様2枚まで) ※全席指定 ※未就学児入場不可 ※パークッションの林“VOH”紀勝は病氣療養中のために出演できない可能性がございます。予め、ご了承ください。 ※割引対象者:25歳以下のお客様、65歳以上のお客様、障がい者手帳をお持ちのお客様とその介助者(1名に付き1名)公演日に免許証・保険証等の年齢確認できるもの、障がい者手帳をお持ち頂き、入場時にて確認させていただきます。 ※ジュニア/シニア/障がい者(児)割引は当該チケットを事前購入することが必須となります。当日のキャッシュバックは行いません。

埼玉県出身の4人組ロックバンド。1981年アルバム「STARDUST REVUE」でデビュー。エンターテインメントに徹したステージは観客を魅了し、文字通りのライブ・バンドとして根強い人気を誇っている。



EVENT

● 対 象 者 事業主・会員及びその家族 ●●

申込方法

事業所ごとに取まとめ、締切日までに申込書にてウェルばる高松事務局へFAXでお申込ください。申込多数の場合は会員単位で抽選し、結果を通知文でお知らせします。
※料金は税込です

ぐるり屋島のハロウィンナイトバイキング

と き	令和7年10月26日(日) 18:00~20:00
と ころ	高松国際ホテルぐるり屋島(高松市木太町2191-1)
料 金	大 人 4,000円(一般価格 6,000円) 小学生 3,000円(一般価格 4,000円) 幼 児 1,500円(一般価格 2,000円) 3歳以下 無料 ※ソフトドリンク代込、アルコールは別途料金 ※未就学児もご利用頂けます。同時にお申込ください。
募集人数	20名(先着順)
申込締切	10月9日(木)

モンスターたちが開くハロウィンナイトの宴。不思議でちょっぴりドキドキ。でもとびきり楽しい料理が20種類以上ずらり。ハロウィンならではのユニークなメニューに、どれから食べようか迷ってしまうはず!ご来場の皆様にはモンスターたちからお菓子のプレゼントあり! 家族みんなで仮装してハロウィンナイトへ出掛けませんか?詳しい内容や全メニューは二次元バーコードから読み取って確認を。

ぐるり屋島HP



小原紅みかん狩り ※小雨決行

と き	令和7年11月22日(土) 10:00~11:30
と ころ	小原園芸 小原紅早生みかん発祥の農家 集合場所: 坂出市青海町(おうみちょう)1140-1
料 金	大 人(中学生以上) 2,000円(一般価格 2,800円) 小 人(小学生・幼稚園) 1,500円(一般価格 1,700円) ※収穫したみかんのお持ち帰りはお1人様約2kg 3歳以下無料(幼稚園児を除く)・お持ち帰りなし 付き添いや見学の方の参加はできません
募集人数	40名程度
申込締切	10月17日(金)

なんといっても濃紅色!!果皮が薄いので剥きやすく、果汁はたっぷり♪ 弾力ある果肉は強い甘みとソフトな酸味。味の濃いみかんのおいしさを思いっきり味わえます! 今年度は雨不足のため全体的に小ぶりです。



イオンシネマ映画鑑賞券[後期販売]

料 金	1枚 800円(一般鑑賞料金 1,800円)
有効期間	令和8年1月1日(木)~6月30日(火) ※期間内にご利用ください ご利用方法の詳細は https://www.aeoncinema.com/act/ をご覧ください
枚 数	お1人様1枚
申込締切	10月17日(金)

お申込について

- 1 事業所ごとに購入希望者を取りまとめ、申込書にてウェルばる高松事務局へFAXまたは郵送でお申込ください。
- 2 買取販売のため、申込締切後の変更・キャンセルはできませんのでご注意ください。



秋空広がるプロムナードで、「せとうちの食」をテーマにした屋外イベント初開催!

SETOUCHI GOURMET & TOURISM EXPO 2025

inあなぶきアリーナ香川北側プロムナード&シーフロントプロムナード(屋外)

11/2(日)・3(月・祝)
各日10:00~16:00 ※荒天時中止

お問合わせ **せとうち観光専門職短期大学事務局** TEL. 087-899-7011

QRコード: @SETOUCHIGTEXPOO

SPORTS

申込方法

事業所毎に参加希望者を取りまとめ、申込書にてウェルぱる高松事務局へFAXでお申込ください。
(先着順のため定員に達し次第、受付終了)

第48回ボウリング大会



今年はフリータイムコンペ!

と き	令和7年11月1日(土)~12月24日(水) ※投球の日時は個人で予約
と ころ	太洋ボウル(観光通2-10-15)
料 金	500円(貸靴代は自己負担)
対 象 者	事業主及び会員(家族不可)
定 員	180人(先着順)
申込締切	10月17日(金)必着
支払方法	10月20日(月)までに銀行振込または現金払い

競技方法	男女別個人戦のみ ※予約日時に参加券持参で大洋ボウルに行き、 2ゲーム投球
表 彰	期間終了後に集計し、賞品を事業所にお届け します(1月中旬~下旬の予定)

GOURMET

● 対 象 者 事業主及び会員

申込方法

事業所ごとに取りまとめ、締切日までに申込書にてウェルぱる高松事務局へFAXでお申込ください。ウェルぱる高松HP申込フォームからもお申込できます。(申込多数の場合は抽選) 割引優待券は事業所へ郵送します。

利用方法

ご利用時に割引優待券に代金を添えてお支払いください。
こちらの割引優待券は予約を確認するものではありませんのでご注意ください。

Web申込



時香ハンバーガーランチ

炭火焼き&燻製ダイニング時香
(高松市古新町9-1 リーガホテルゼスト高松2階)
TEL.087-822-3501 日・月曜定休(月曜祝日は営業)

料 金	2,000円(一般価格 2,500円税サ込) 限定数 15
● サラダバー・スープバー・オリジナルデザート・ コーヒーまたは紅茶付	
● お1人様2枚まで	
● 2日前までの要予約(定休日を除く)	

有効期間 令和7年12月27日(土)

申込締切 10月10日(金)

時香HP



9月より新登場!炭火で香ばしく炙った2種類のこだわりのパンズで作ったミニバーガー。全粒粉パンズには、オリーブ牛100%ハンバーグに、トマト・レタス・チーズを合わせた王道スタイル。高瀬茶パンズには、オリーブサーモンカツとアボカドを野菜たっぷりのタルタルで贅沢にサンド。さらに、生ハムとクリームチーズのトルティーヤ、皮付きフレンチフライドポテト、野菜スティック、燻製たまごを添えた、満足感たっぷりのランチです。



あなぶきホテルズ おせち料理

毎年多くのお客様にご好評いただくあなぶきホテルズのおせち料理。
吟味を重ね選び抜いた食材で紡ぐこだわりの一折。
真心を込め、技を尽くした逸品をどうぞお楽しみください。

**12月31日(水) 10:00~15:00に
高松国際ホテルで受取可能な方限定**

※宅配はありません

和洋二段 (3~4人前)

先着限定 10個

料 金 **26,000円(一般価格28,000円)(税込)**

内寸(1重あたり) 約20cm×20cm×5cm

消費期限/2026年1月1日(木)

申込締切 11月28日(金)

ウェルぱる高松でのご予約限定

**あなぶきホテルズ
商品券2,000円分
プレゼント**

※商品券は、おせちお渡しの
際にプレゼントいたします。

詳しくは
こちら



救急箱のくすり及び健康関連商品斡旋のお知らせ

● 対象者 事業主及び会員

📄 申込締切 10月24日(金)

申込書は事業所に1部お送りしますので、コピーしてご利用ください

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ごとにとりまとめ、集計表を添付のうえ、ウェルばる高松事務局までお送りください。



CULTURE

● 対象者 事業主・会員及びその子

カルチャー講座の詳細はウェルばる高松ホームページをご覧ください
右下の二次元コードからもご覧いただけます

高松市仏生山交流センター「ふらっと仏生山」

住所：高松市仏生山町甲218-1
TEL：087-889-6555

JEUGIA(ジュージャ)カルチャーセンター

運営費あり

住所：高松市常磐町1-3-1瓦町FLAG 10F
TEL：087-812-5060

高松カルチャーセンター

入会金あり

施設維持費あり

住所：高松市亀井町10-10ソレイユ第一ビル3階
TEL：087-834-1545 フリーダイヤル：0120-211-025

屋島レクザムフィールドカルチャー教室

住所：高松市屋島中町374-1
TEL：087-802-7350

受講をご希望の方は、**ウェルばる会員証**をお持ちになってご希望のカルチャーセンターまで!!
料金は一般価格の80%を会員様負担いたします。ご希望のカルチャーセンターの窓口でお支払いください。その他、入会金や施設維持費は会員様負担になります。
※会員価格はウェルばるHP掲載の講座のみとなり、継続のお申込の際には通常価格での受講になります

10・11月号の
講座は
こちらから



令和8年4月1日からサービス内容の一部が変わります

物価高騰等の折、今後とも福祉共済事業を継続していくため、サービス内容の一部を変更させていただきます

退職せん別金

給付事業

加入年数	給付金額(円)
3年以上 5年未満	5,000
5年以上10年未満	10,000
10年以上15年未満	30,000
15年以上20年未満	50,000
20年以上25年未満	100,000
25年以上	120,000



加入年数	給付金額(円)
5年以上10年未満	5,000
10年以上20年未満	10,000
20年以上30年未満	50,000
30年以上	100,000

■ 災害見舞金 廃止します

福利事業

■ 人間ドック利用補助

補助額 15,000円→7,500円
定員 200名→350名

■ 会報誌発行

事業所への郵送部数を変更
発行回数の変更

■ 旅行等の補助
金額について変更

※なお、令和10年度から掛金月額を700円から800円へ改定させていただきます。何とぞよろしくお願いいたします。

PRESENT

ウェルばる高松事務局より

図書カード1,000円分を20名様にプレゼント



■ プレゼント応募方法 ※重複応募無効 ※当選者の発送は賞品の発送をもってかえさせていただきます

官製ハガキに①プレゼント記号②事業所(加入者)番号、事業所名、会員番号、郵便番号、住所、会員氏名、電話番号③ウェルばる高松に対するご意見・ご要望などをご記入のうえ左下の応募券を貼付けてウェルばる高松事務局までお送りください。 締切：10月17日(金)必着

新規加入事業所のご紹介

医療法人スマイルデザイン 様

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。



高松市中小企業勤労者福祉共済事業
ウェルばる高松事務局
〒761-0113 高松市屋島西町2366番地1



(087) 844-3516



(087) 844-3524

入会金不要の1日特別講座(資格取得)

職場備蓄管理者 認定資格講座



講師

長柴美恵

一般社団法人 防災備蓄収納
プランナー®協会代表理事



仕事中の災害に備える



この講座は講師とオンライン
でつなぐレッスンです。

働く世代が多く時間を過ごす職場。

仕事中に災害に遭う確率は高く、職場における防災備蓄は非常に重要です。この講座では、職場備蓄の導入から管理の際の点検事項、サポートまでに至る仕組みを具体的に学びます。安心安全な職場づくりによる減災を目指します。

10月26日(日)

12月16日(火)

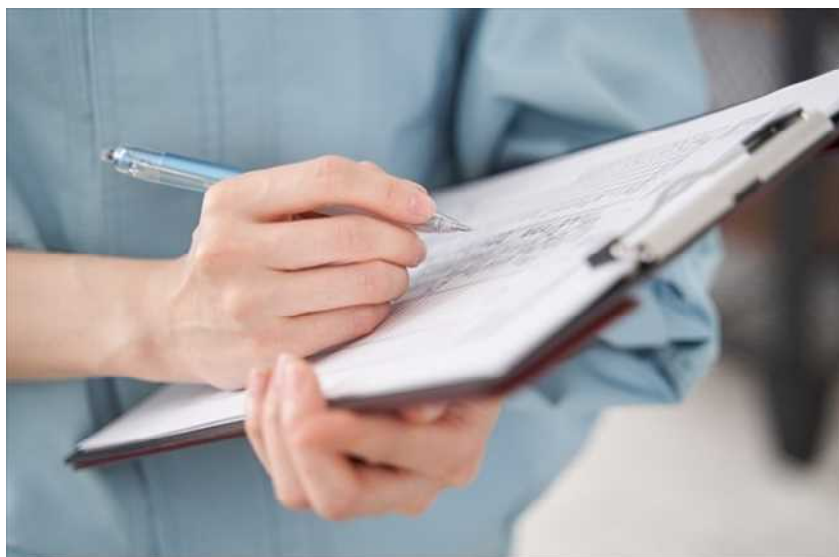
10:30~16:30

※休憩含む

受講料 22,000円(税込)

教材費/認定料 13,200円(税込)

※事務手数料…別途660円(税込)



申込✓切2週間前

実施会場はこちら↓

上記の講座以外にもジャンル豊富に講座を取り揃えております。★全講座の詳細はホームページを是非ご覧下さい★

JEUGIAカルチャーセンター高松 受講生募集

〒760-0054 香川県高松市常磐町1-3-1 瓦町FLAG 10F(旧ことでん瓦町ビル)

☎087-812-5060

ご予約
承ります



ホームページからも
ご予約お申込み承ります!

JEUGIAカルチャー 検索



お申し込み受付中

●新規ご入会の場合、別途入会金が必要となります。(※入会金不要の1日講座や特別講座もございます)●ご家族の方は入会金が半額になります。●満70歳以上の方は入会金が無料になります。また満65歳~69歳の方は入会金が半額になります。(年齢確認のできる身分証明書等のご提示をお願いいたします)●受講料には特に明記した他は、教材費・材料費・運営費・試験料・認定料・その他費用は含まれておりません。●資格認定講座の試験料・認定料などは別途要しますのでお問い合わせ下さい。●参加人数が一定に満たない場合、体験や講座開講を延期または中止することがあります。●その他、詳しい内容については、ご入会時にご説明させていただきます。

入会金不要の1日特別講座(資格取得)

防災備蓄収納2級プランナー 認定資格講座

講師

長柴美恵

一般社団法人 防災備蓄収納
プランナー®協会代表理事



今こそ災害に備えよう



この講座は講師とオンライン
でつながレッスンです。

なにを・どれくらい・どうしよう？

防災備蓄準備の3大疑問を一気に解決！防災備蓄の知識と災害時にすぐに使える仕組みの基本をワークと事例写真を交えながら学ぶ講座です。自身や家族を守るためにも、備えや対策を考えてみませんか？

10月30日(木)

11月30日(日)

10:30~17:00

※休憩含む

申込〆切
2週間前

受講料 16,500円(税込)

教材費/認定料 7,590円(税込)

※事務手数料…別途660円(税込)



実施会場はこちら↓

上記の講座以外にもジャンル豊富に講座を取り揃えております。★全講座の詳細はホームページを是非ご覧下さい★

JEUGIAカルチャーセンター高松 受講生募集

〒760-0054 香川県高松市常磐町1-3-1 瓦町FLAG 10F(旧ことてん瓦町ビル)

☎087-812-5060

ご予約
承ります



ホームページからも
ご予約お申込み承ります!

JEUGIAカルチャー 検索

体験 見学 入会

お申し込み受付中

●新規ご入会の場合、別途入会金が必要となります。(※入会金不要の1日講座や特別講座もございます)●ご家族の方は入会金が半額になります。●満70歳以上の方は入会金が無料になります。また満65歳~69歳の方は入会金が半額になります。(年齢確認のできる身分証明書等のご提示をお願いします)●受講料には特に明記した他は、教材費・材料費・運営費・試験料・認定料・その他費用は含まれておりません。●資格認定講座の試験料・認定料などは別途要しますのでお問い合わせ下さい。●参加人数が一定に満たない場合、体験や講座開講を延期または中止することがあります。●その他、詳しい内容については、ご入会時にご説明させていただきます。

カルチャー講座受講生募集中！

10月限定！お試しカルチャー講座開催

2025年10月～12月

1日講座

基本から学ぶ眉毛の描きかた入門

講師：ファッション&メイクアップコンサルタント
戒谷 洋子
開催日：11/9(日)
10:00～12:00
受講料：2,500円
定員：6人
対象：18歳以上
持ち物：普段使っている眉メイクアイテム・ブラシ類
ペンシル類・アイブ로우パウダー・
肌色or無色のフェイスパウダー
※貸出もごさいます。



「眉毛が上手に描けなくて毎朝、困る」そんなお悩みありませんか？
本講座は、ご自分に合った眉毛とは？そして正しい眉毛を描くための基本
をお伝えする入門編です。座学のあとは、ご自身で眉毛を描くレッスン
タイム。毎回、眉毛の形が違ってしまっても、ポイントをおさえれば狙った
通りに眉毛が描けるようになりますよ。

1日講座

紙芝居キッズクッキング ～仏生山の昔ばなし～

講師：シェフ☆きっず認定講師
今井 真衣子
開催日：10/5(日)
10:00～12:00
受講料：1,700円
材料費：1,300円
定員：8人
対象：年長～
持ち物：エプロン・三角巾・水筒・ハンドタオル



※アレルギー品目：ごま・大豆・ナッツ・乳製品・小麦・卵（アレルギーのある方はご参加できません）

仏生山の昔話を紙芝居で紹介♪おはなしに出てくる「飴」をテーマにして
飴を使ったスタンドグラスクッキーと香川のおちらしあめを作ります。
可愛いラッピングも楽しもう！

1日講座 定期講座

生き生き元気体操&泌尿器ケア講座

10/16限定お試し講座
1,000円で体験可能※初回受講者限定

講師：笑いヨガリーダー/骨盤底筋インストラクター/准看護師
間島 峰子
開催日：10/16(木) 11/20(木) 12/18(木)
10:00～11:00
受講料：定期講座3,600円(1,200円×3回)
1日講座1,200円
定員：20人
持ち物：動きやすい服装・飲み物
フェイスタオル（体操で使います）



現役准看護師が教えるおうちで簡単にはじめる健康習慣。
内臓を支え姿勢を保つために重要な『骨盤底筋』を鍛える簡単なストレッチ
や心と身体をほぐす声出し体操を行います。泌尿器ケアのお話やいつまでも
生き生き過ごすためのコツを教える講座です。

1日講座 定期講座

和紙アート

講師：和紙ちぎり絵作家
石川 清子
開催日：10/4(土) 11/1(土) 12/6(土)
13:00～15:00
受講料：定期講座4,000円/3回
1日講座1,500円/1回
親子プラン2,300円/1回
材料費：1,000円前後/回
※制作物によって材料費が異なります
定員：7人
持ち物：貸出いたします



※写真はイメージです。

和紙独特の風合いと美しい色彩を考えながら和紙をちぎって季節の絵を作る
講座です。ちぎり方、毛羽立ち、繊維の流れによって一人ひとり全く違った
作品が仕上がります。初めての方やお子様にもわかりやすくお伝えしますの
で是非楽しみながらオリジナルの作品をご一緒に作りましょう。

10/4限定お試し講座
1,000円※材料費700円
※初回受講者限定

1日講座

Xmasスペシャルいちごロールケーキを作ろう

講師：調理師・製菓衛生師
renaokashi
kita
開催日：12/23(火)
9:30～12:00
受講料：1,800円
材料費：1,700円
定員：8人
持ち物：エプロン・筆記用具・タオル



※写真はイメージです。

クリスマスのデザートに本格手作りロールケーキと一緒に作ってみませんか？
元ケーキ屋パティシエが教える洋菓子づくり講座！お菓子を自分で作る
楽しさやそれを大切な人と分け合う喜びも感じていただけたらと思います。

1日講座

苔テラリウムづくり

講師：竹本 政基
開催日：12/7(日)
10:00～12:00
受講料：1,000円
材料費：1,800円
定員：6人
対象：小学校4年生～大人
持ち物：必要ならエプロン



※写真はイメージです。

小さなガラス容器の中に苔を使って自分だけの世界を作ってみませんか？
生きた植栽を自分好みにレイアウトして育てる苔テラリウム。器や中に入
れるフィギュアも選べます。お手入れも簡単で、誰でも手間なく育てられ
るのも嬉しい！苔の成長を見守る癒しの時間をぜひお楽しみください♪

定期講座

くらしを彩る フラワーアレンジ

①10/14 ②10/21 ハロウィンの森を作ろう
①11/11 ②11/18 クリスマスキャンドルアレンジ
①12/9 ②12/16 年始まで飾る華やかアレンジ

※気候により内容が変更になる場合があります。

講師：あかお みえ
開催日：①10/14(火) 11/11(火) 12/9(火)
②10/21(火) 11/18(火) 12/16(火)
10:30～12:00
受講料：4,500円(1,500円×3回)
材料費：2,200円前後/回 ※制作物によって異なります
※別途花器購入代500円前後あり
定員：8人
持ち物：よく切れる花はさみ・新聞紙・ゴミ袋
カッターナイフ・持ち帰り用袋



季節の花をいきいきとお洒落にアレンジして思わず笑顔になる「花のある
くらし」を始めませんか。地元が誇る高品質な花を使って、住まいで長く
美しくアレンジを楽しむ技術を身に付けましょう。

定期講座

クラフト講座『北欧風モダンバックを作ろう』

講師：善生 智恵子
開催日：10/16(木) 11/20(木) 12/18(木)
9:30～12:00 ※2回目まで途中入講可能
受講料：4,500円(1,500円×3回)
材料費：2,300円
サイズ：底13.5cm×37cm 深さ30cm
色：①マスタード(からし×クリーム)
②モノトーン(濃いグレー×薄いグレー)
③スカーレット(すもも×サンゴ)
定員：10人
持ち物：物差し(15cm～30cm)・巻き尺(1m以上)
洗濯バサミ10個以上・工作バサミ



北欧風のモダンなラインのデザインが入ったお洒落なバックを作ります。
たっぷり入り、買い物や収納などにも大活躍です！

※お申込が10/6月を過ぎた場合は、色がご希望に添えない場合がございます。

定期講座

ぽっこりお腹解消！美姿勢ピラティス



講師：姿勢改善アドバイザー
松本 ゆかり
開催日：毎週火曜日
10/7(火) 14(火) 21(火) 28(火)
11/4(火) 11(火) 18(火) 25(火)
12/2(火) 9(火) 16(火) 23(火)
11:00～12:00
受講料：15,600円(1,300円×12回)
定員：15人
持ち物：動きやすい服装・ヨガマット・飲み物
フェイスタオル

10月限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

猫背、背中やお尻のたるみ、下腹部ぽっこり、肩こりや腰痛など…その原因は姿勢の崩れです！運動指導歴30年の経験から、簡単な動きで無理なく美しい姿勢へと導きます。

定期講座

ふらっと☆ダンススクール



講師：Y's Move&Dance主宰
ダンスインストラクター
高橋 康子
開催日：10/4(土) 11(土) 25(土) ※10/18休講
11/1(土) 8(土) 15(土) 29(土) ※11/22休講
12/13(土) 20(土) 27(土) ※12/6休講
①3歳～未就学児 13:00～13:45
②小学1～3年生 14:00～15:00
③小学4～6年生 15:10～16:10
受講料：15,000円(1,500円×10回)
※スポーツ傷害保険800円/年
定員：①20人 ②③各15人
持ち物：タオル・飲み物・上履きシューズ・動きやすい服装

10回のレッスンで1曲完成を目指します。ふらっと仏生山開催イベントでステージ出演予定多数。ステージで踊る楽しさを経験し、自主性、積極性のある元氣なキッズダンサー育成を目標にしています。

定期講座

太極拳入門講座



講師：社団法人日本武術太極拳連盟
公認太極拳A級指導員
泉 清彰
開催日：10/4(土) 18(土) 11/1(土) 15(土)
12/6(土) 20(土)
9:30～11:00
受講料：9,000円(1,500円×6回)
定員：20人
対象：中学生以上
持ち物：飲み物・動きやすい服装・上靴

10月限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

年齢や体力に関係なく、「護身術」「健身術」「芸術性」の三要素を含み、免疫機能向上や神経・心肺・筋肉など身体の機能強化と改善に効果がある健康体操「24式太極拳」を覚えてみませんか？

1日講座

定期講座

発酵調味料教室

10/28「和風だし糀」パスタ・わかめスープ
11/25「ぬか漬け」リメイクごはん・ぬか漬けオードブル
12/16「おかから味噌」松風焼き・ボテサラ風・だし入らずの味噌汁



講師：発酵料理ソムリエ
石原 真弓
開催日：10/28(火) 11/25(火) 12/16(火)
10:00～12:00
受講料：定期講座5,400円(1,800円×3回)
1日講座1,800円/1回
材料費：1,100円/1回
定員：12人
持ち物：エプロン・タオル・筆記用具・保冷バッグ
※髪が落ちないようにしてください

日々の生活に必要な調味料を「糀」で作ってみませんか？
発酵調味料を料理に取り入れることで、腸内環境が整い体調が変わります！
超時短で作れるコツを簡単な試食とお土産付きで教える講座です。

※申し込み前に必ずお読みください。

- 料金はすべて消費税10%を含んでいます。
- 受講は5日前(当日含む)までにお申し込みください。
各講座は先着順、定員になり次第締め切らせていただきます。応募人数に満たない場合は取りやめになる場合がございます。途中入講可能な講座もございます。
- 受講料は5日前(当日含む)までに案内所にて現金または、銀行振込み(手数料はお客様負担)でお支払いください。
生徒様のご都合によるお休みや途中退会の返金や受講日の振替対応は致しかねます。材料費・教材費が別途必要な講座がございます。
- 講師の都合等で一部日程が変更になる場合がございます。
- 講座内容が写真と異なる場合がございますので予めご了承ください。

1日講座

定期講座

簡単！ディスコダンスエクササイズ



講師：ダンスインストラクター
山田 翼
開催日：10/6(月) 20(月) 11/10(月) 17(月)
12/1(月) 15(月)
13:00～14:00
受講料：定期講座10,200円/6回
1日講座1,800円/1回
定員：15人
持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・上履き

1970～80年代のディスコミュージックに合わせて、簡単なステップを取り入れたエクササイズです。ストレッチからリズムとり・ステップ・曲に合わせてチャレンジ！を基本として、懐かしい音楽にのって健康的に体を動かしていきましょう！

1日講座

定期講座

誰でも簡単『自力整体』



講師：矢上予防医学研究所公認
自力整体ナビゲーター
出口 東詩子
開催日：10/4(土) 11/8(土) 12/13(土)
10:00～11:00
受講料：定期講座4,000円/3回
1日講座1,500円/1回
定員：20人
持ち物：フェイスタオル・飲み物・動きやすい服装
裸足または5本指ソックス
ヨガマット(レンタル可：要予約)
空腹時が望ましい

10/4限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

自力整体は、プロの整体治療家が行う治療の手法を自分でできるようにしたプログラム。肩こり・腰痛・膝痛・坐骨神経痛など慢性痛を和らげます。
「からだが硬いから無理かも…」と思っている方、大丈夫です。
ご一緒に気持ちよくからだを緩めましょう。

定期講座

昭和歌謡を歌おう！



講師：溝口 勲
開催日：毎週金曜日
10/3(金) 10(金) 17(金) 24(金) 31(金)
11/7(金) 21(金) 28(金) ※11/14休講
12/5(金) 12(金) 19(金) 26(金)
10:00～11:30
受講料：9,600円(800円×12回)
定員：30人
持ち物：飲み物

10月限定お試し講座
無料で体験可能
※初回受講者限定

高齢者を対象に昔流行した歌声喫茶を再現し、歌謡曲等、昭和時代の懐かしいあの歌を参加者全員で歌います。たくさんの歌を歌うので脳トレにもつながります。

1日講座

親子で楽しく簡単に！パンづくり講座

～ハロウィンのぐるぐるミラソーセージパン・おばけパン～



講師：パン教室&手形アートtsumugi
あかし まい
開催日：10/18(土)
10:00～12:30
受講料：1,800円
材料費：1,000円
定員：10組(大人1名、子ども1名)
※お子様が2名の場合はご相談ください。
対象：3歳以上のお子様と保護者
持ち物：エプロン、保冷剤、保冷バッグ
三角巾・タオル・筆記用具

パンづくりが初めてでも大丈夫！タッパーで混ぜて、生地を作って好きな具材をトッピング♪親子で楽しくハロウィンパンを作りましょう！
自分で作った生地は持ち帰ってお家でも作ってみてね♪

ふらっと仏生山 高松市仏生山交流センター

高松市仏生山町甲218番地1

TEL 087-889-6555 (午前9時～午後5時)



最新情報を発信中!!

ぜひお友達になってください。



ふらっと仏生山

ホームページ

Instagram

LINE

ヨガ教室 受講生募集

初級ヨガ教室です。
肩こり・腰痛のある方、是非
一緒にヨガで改善しましょう!

ヨガは、誰でも参加できます!
筋肉を付けて健康な身体作りを
しましょう!
運動の出来る服装でご参加ください。



ヨガ教室

※水曜コース(毎水曜日)

【時間】13:30~14:30 ・ 【料金】6,000 円(10 回)

【場所】会議室②③

※金曜コース(毎金曜日)

【時間】18:55~19:55 ・ 【料金】8,000 円(10 回)

【場所】会議室④

1 回のみ 500 円で体験が出来ます。

ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください。

体操の出来る服装で、水またはお茶をご持参ください。

申込み方法:事前に屋島競技場へお越し頂くか、
お電話ください。

※受講料は、初回にお支払い頂きます。

※お休みされても、受講料の返還はありません。

☎ 087-802-7350 (先着順)

屋島レクザムフィールドカルチャー教室

受講生募集

中高年者
大歓迎!

ウェルぱる高松 10・11 月号

ウェルぱる会員様限定の特別価格です。予め講座受付センター（☎087-840-3210）にお電話でご予約の上、このチラシとウェルぱる会員証をお持ちになって屋島レクザムフィールドに講座初日にお越しください。

溝口 勲先生の

●はじめてのフォークギター

今流行りのギターを習いませんか!?
大人気の講座です♪
年齢、経験不問。ギターはご持参ください。

日 程：10月3・10・17・24・31日/
11月7・14・21日（金）

時 間：19:00~21:00

受講料：5,760 円（全 8 回）（一般価格：7,200 円）

溝口 勲先生の

●楽しく弾こう♪ウクレレ入門講座

ギターよりも簡単でどなたでもすぐに弾けるようになります。女性、高齢者に人気の講座です。ハワイアンから歌謡曲まで楽しく弾いてみましょう♪

日 程：10月1・8・15・22・29日/
11月5・12・19日（水）

時 間：18:00~19:00

受講料：5,280 円（全 8 回）（一般価格：6,600 円）



溝口 勲先生の

●青春ポップスを歌って踊ろう!

青春ポップスを歌って踊ろう♪50歳代~60歳代の女性の方を対象に、若い頃の懐かしい歌をみんなと一緒に歌います。歌謡曲、フォークソング、ポップスを歌いましょう♪
お勤め帰りにどうぞ! 発表会も行っています。

日 程：10月1・8・15・22・29日/11月5・12・19日（水）

時 間：19:30~21:00

受講料：5,280 円（全 8 回）（一般価格：6,600 円）



【お申込み・お問い合わせ】受付時間 平日 AM9:00~PM6:00
講座お申込み受付センター ☎087-840-3210

◎ホームページからお申し込みできます
<https://smilekawaga.com/>



主催：屋島レクザムフィールド [屋島競技場]

〒761-0112 高松市屋島中町374-1 ☎087-802-7350

琴電志度線「屋島駅」下車...徒歩2分

琴電志度線「湊元駅」下車...徒歩2分

JR高徳線「屋島駅」下車...徒歩10分

駐車無料



屋島レクザムフィールドカルチャー教室は、あなたの趣味づくりを応援します!

音楽教室・パソコン教室・パッチワーク教室等を毎日・楽しく開催しています。

ご参加をお待ちしています。

高松カルチャーセンター講座案内

(PICK UP講座案内 ～新講座+α～)

①講師名 ②日時 ③受講料3ヶ月分(税込) ④無料体験日(一部有料有)
(講座の日程などはお問合せ下さい。)

体験・受講のお問合せ・お申込みは直接高松カルチャーへ

☎ 0120-211-025

※お申し込みの際は
「ウェルばる会員」の旨をお伝えください。

高松カルチャーセンター

〒760-0050

高松市亀井町 10-10 ソレイユ第一ビル 3階

TEL087-834-1545 FAX087-834-1541

〔ウェルばる高松 2025 年 10・11 月号〕

受講にお越しの際、左記地図のPマークにお停めいただき回数券をサービスさせていただきます。



- ① 高松市立中央駐車場
- ② 高松市立南部駐車場
- ③ 高松市立瓦町駅地下駐車場
- ④ パーキング126
- ⑤ 田町パーキング

《健康・ダンスコース》

リフレッシュヨーガ

ヨーガは誰にでもできる健康法です。体を気持ちよく動かして、心もすっきりリフレッシュしましょう。

- ① 谷本 美智子 日本ヨーガ道友協会認定講師
- ② 第1・2・3(月) 13:30~15:00
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 10/20・11/17(月) (全9回)



マイルドヨーガ

ゆったりとしたポーズと呼吸法を学び、内面から心身を調和させて、健康な身体作りをしましょう。

- ① 谷本 美智子 日本ヨーガ道友協会 認定講師
- ② 第1・2・3(金) 13:10~14:10
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 10/17・11/21(金) (全9回)



アンチエイジングヨーガ

今の自分と向き合って体を動かすことで心を安定させ、年齢に負けない体づくりを目指します。

- ① 中山 紀子 日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
- ② 第1・2・3(火) 13:30~15:00
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 10/21・11/18(火) (全9回)



だるさ解消ヨガ

関節や筋肉を丁寧にほぐす筋調整ヨガ。だるさや疲れを解消して気分好きにさせましょうをスッキリさせましょう。※40歳以上の女性におススメ

- ① 宇野 洋子 筋調整ヨガ講師
- ② 毎週(木) 13:00~14:00
- ③ 15,840円 [会員:12,672円]
- ④ 10/23・11/20(木) (全12回)



Class of Silence

瞑想とは黙想し日常的に頭の中で喋り続ける「思考」を手離していくこと。これに精通してくると人生にいろんなギフトが舞い降りてきます。

- ① たおかチェンジ
- ② 第2・4(水) 10:30~11:30
- ③ 6,600円 [会員:5,280円]
- ④ 10/22・11/26(水) (全6回)



ゆったりピラティス

快適な毎日のために…。呼吸とともに身体を中心を意識しながらゆったりと身体を動かして、全身を正しく整えていきましょう。

- ① 青柳 幸子 インストラクター
- ② 毎週(火) 11:00~12:00
- ③ 16,500円 [会員:13,200円]
- ④ 10/28・11/18(火) (全12回)



リラクゼーションストレッチ

日々の生活に少し健康的な運動を取り入れてみませんか？ゆっくりストレッチで気分転換しながら固まった体をほぐしましょう。

- ① 真澄 ひかり Choreographer & Dancing Master
- ② 第1・3(金) 19:00~20:00
- ③ 13,200円 [会員:10,560円]
- ④ 10/17・11/21(金) (全6回)



ストレッチ+ボディメンテナンス

ストレッチで体を整えたあと、体を正しく支える筋力をつけるためのトレーニングを個人に合わせて行います。

- ① 真澄 ひかり Choreographer & Dancing Master
- ② 第1・3(金) 19:00~20:30
- ③ 19,800円 [会員:15,840円]
- ④ 10/17・11/21(金) (全6回)



脳活エクササイズ

～脳もボディもシェイプアップ！～

簡単な運動を楽しく動くことにより持続させましょう。自然に頭も身体もアンチエイジングできます。

- ① 黒川 泰子 エアロビクスインストラクター
- ② 第1・3(火) 18:30~19:30
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 10/21・11/18(火) (全6回)



エンジョイハワイアンフラ(初級)

心も体も優しく癒されるハワイアンフラ。初めての方もフラを楽しんで踊りましょう

- ① 浦田 晴子 中四国ハワイアン協会 インストラクター
- ② 第1・3・4(金) 12:00~13:00
- ③ 14,850円 [会員:11,880円]
- ④ 10/17・11/21(金) (全9回)



すてきなハワイアンフラ(上級)

初級クラスを終了された方、経験者対象。華やかなドレスで優雅に踊るフラを仲間の笑顔と一緒に楽しみましょう。

- ① 浦田 晴子 中四国ハワイアン協会 インストラクター
- ② 第1・3・4(金) 13:00~14:00
- ③ 14,850 円 [会員:11,880 円]
- ④ 見学可 (全 9 回)



リフレッシュハワイアンフラ(初心者)

一週間の疲れをフラの優しい調べで癒されませんか？
気分もリフレッシュされて週末への活力に♪

- ① 藤原 由紀子 中四国ハワイアン協会 インストラクター
- ② 第4(金) 19:00~20:30
- ③ 7,425 円 [会員:5,940 円]
- ④ 10/24・11/28(金) (全 3 回)



みんなのハワイアンフラ

「やってみたい!」と思う気持ちを大切に♪子どもも大人もみんなでハワイアンフラを楽しみましょう。

- ① 藤原 由紀子 中四国ハワイアン協会 インストラクター
- ② 第4(土) 10:00~11:00
- ③ 7,425 円 [会員:5,940 円]
- ④ 10/25・11/22(土) (全 3 回)



ハワイアンフラ(インストラクター)

中四国ハワイアン協会でインストラクターの資格を取得された方が受講出来ます。ワンランク上を目指しましょう。

- ① 守屋 淳子 中四国ハワイアン協会 インストラクター
- ② 第4(金) 10:00~12:00
- ② 第4(金) 14:00~16:00
- ② 第4(金) 16:10~18:10
- ② 第4(土) 10:00~12:00
- ③ 13,200 円(全 3 回)
[会員:10,560 円]
- ④ 体験なし(各クラスとも)



《音楽コース》

ウクレレ(個人)

楽譜が読めない初めての方でも、基礎から学んで曲が弾けるようになります。個人レッスンは上達の近道。(ウクレレ有料レンタルあり)

- ① 増田 英司 簡単ギターウクレレ塾 塾長
- ② 30 分/回 曜日・時間・回数をご相談
- ③ 2,200 円/回 [会員:1,760 円/回]
- ④ 要相談 ※体験料 1,100 円



大人と子どものピアノ・声楽(個人)教室

初めてピアノにふれる方やもう一度始めたい方、発声を学びたい方や歌に自信のない方、弾きたい歌いたい曲がある方等、ご希望に合わせたレッスンができます。

- ① 高松カルチャー講師 ピアノ・声楽講師
- ② 曜日・時間をご相談
- ③ 隔週30分 9,900 円[会員:7,920 円] (全 6 回)
- ③ 隔週60分 19,800 円[会員:15,840 円] (全 6 回)
- ③ 毎週30分 19,800 円[会員:15,840 円] (全 12 回)
- ④ 要相談



ギター(個人)

楽譜が読めない初めての方でも、基礎から学んで曲が弾けるようになります。個人レッスンは上達の近道。(ギター有料レンタルあり)

- ① 増田 英司 簡単ギターウクレレ塾 塾長
- ② 30 分/回 曜日・時間・回数をご相談
- ③ 2,200 円/回 [会員:1,760 円/回]
- ④ 要相談 ※体験料 1,100 円



《教養・語学・趣味コース》

みんなで楽しく学ぼう韓国語

テキストを中心に基礎からしっかり身につける練習をしていきます。

- ① 朴 銀恵 韓国語講師
- ② 毎週(水) 10:00~11:00
- ③ 19,800 円 [会員:15,840 円]
- ④ 10/1(水) (全 12 回)



哲学談話

現代の世界について、大きくかつ哲学的に考えてみる講座です。自由に楽しく皆さんと一緒に歓談したいと思います。

- ① 今崎 高秀 香川大学 大学教育基盤センター 非常勤講師
- ② 第3(木) 13:00~14:30(全 3 回)
- ③ 4,290 円 [会員:3,432 円]
- ④ 10/16(木) 体験料 1,430 円



通常講座を受講の際には、入会金と施設維持費が別途必要になります。
受講開始までに受講料と合わせてカルチャーセンターに直接ご入金の上受講手続きをお願いします。

- ・入会金は、初めてご利用される方のみ必要となります。(永久会員) 加入事業所の皆様は、入会金 3,300 円のところ半額の 1,650 円にさせていただきます。
- ・施設維持費は、受講講座ごとに月額 165 円を受講料と同期間分お納めください。
- ・詳細は入会時にお渡しをする『入会と受講のご案内』をご覧ください。

