

ウェルはる高松

(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

2025
12.1発行

12

令和7年10月1日現在

事業所 598社 (うち0人事業所10事業所)
被共済者 7,595人 (会報誌上では会員と表示)

12月の締切日が変わります!

異動届

12月8日(月)必着

給付申請

12月9日(火)必着

給付金のお支払日が繰り上がるため締切日が変わります

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

ぐるり屋島のクリスマスディナー

～聖夜を彩る美食のタベ～

と き 令和7年12月24日(水)・12月25日(木) 18:00～
と ころ 高松国際ホテルぐるり屋島
(高松市木太町2191-1 1階)
料 金 お1人様 **13,500円**(一般価格 15,000円)
フルコース・乾杯ドリンク付き
予 約 2日前までの予約制
募集人数 **20名(先着順)**
申込締切 **12月8日(月)**

贅沢なひとときを味わう、ぐるり屋島のクリスマスディナー。
オリーブハマチとタラバ蟹の前菜に始まり、瀬戸内産平目のソテー、オマール海老とホタテのテリーヌ、讃岐オリーブ牛フィレ肉のロティや蝦夷鹿ロース肉のパイ包み焼きなど、贅沢な美味をお届けいたします。
心温まる聖夜に、ぐるり屋島ならではの特別なさぬきフレンチをぜひお楽しみください。

詳しくはホテル公式ホームページをご覧ください。



いちごづくし体験～いちご狩り&いちご大福づくり～

食べ放題ではありません

と き 令和8年1月25日(日) ①10:00～ ②11:30～
と ころ いちご農園スカイファーム(高松市飯田町656-1)
料 金 いちごづくし体験
お1人様 **1,400円**(一般価格 2,400円)
募集人数 20名
申込締切 **12月15日(月)**
※申込は3才以上
※付添い参加は出来ません

お友達やご家族と、楽しくいちごづくし体験しませんか。
いちご狩り(約400g)の後、収穫したいちごでいちご大福を2個つくります。
お帰りの際、いちごアイス大福を1個お渡しします。
※いちご400gはスーパーで売っているパックの1.5パック分位です。



TICKET

● 対象者 事業主及び会員

📄 申込締切 **12月10日(水)**

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ばる高松事務局へFAXでお申込ください。ウェルばる高松HP申込フォームからお申込できます。
 - 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



玉藻寄席 第25回記念公演

柳家花緑 桂春蝶 東西二人会

と き 令和8年2月1日(日) 14:00開演
と ころ レクザムホール(香川県民ホール) 小ホール
料 金 **3,400円**(一般前売料金 4,300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

古典の伝統を守りつつも新しい落語への挑戦を続ける「柳家花緑」と、上方落語界中堅でも飛び抜けた熱量を放つ人気者「桂春蝶」の東西二人会が実現! 若手で大活躍中の笑福亭へ瓶と蝶花楼桃花も華を添えます!



劇団四季ファミリーミュージカル「王子と少年」

と き 令和8年2月14日(土) 15:00開演
と ころ サクラートたどつ(多度津町民会館)
料 金 **S席 4,000円**(一般前売料金 5,000円)
枚 数 20枚(お1人様2枚まで)
※全席指定
※3歳未満ひざ上鑑賞無料(着席の場合は有料)

育った環境が全く違うのに容姿がそっくりな「王子」と「少年」。そんな二人が入れ替わることで巻き起こる大騒動。「真実を言う勇氣」「本当の自分らしさ」などのメッセージが込められた作品です。約9年ぶりとなる劇団四季「王子と少年」の全国公演。この機会にぜひご鑑賞ください。



森山直太朗 Two jobs tour 2025~26『あの世でね』~「弓弦葉」と「Yeeeeehaaaaaw!」~

森山直太朗が二つのアルバム作品を携え、それぞれ異なる世界の舞台を工作。文字通り“二足のわらじを履き”全国を旅するツアー
香川公演：弓弦葉

と き 令和8年2月23日(月・祝) 17:30開演
と ころ ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 大ホール
料 金 **6,800円**(一般前売料金 8,500円)
枚 数 20枚(お1人様2枚まで)
※全席指定
※3歳以下入場不可/4歳以上チケット必要



松平健 マツケンサンバコンサート2026

と き 令和8年3月7日(土) 16:00開演
と ころ ハイスタッフホール(観音寺市民会館) 大ホール
料 金 **5,400円**(一般前売料金 6,800円)
枚 数 30枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※未就学児入場不可

いまやCM・テレビ・SNSなどで見ない日がないほどの人気が再燃している「マツケン」!
世代を超えて人気拡大中!
踊り出さずにはられない!
マツケンin観音寺!
この機会をお見逃しなく!



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。

彩り辨当

日本料理 錦（高松市瓦町1-3-11 ロイヤルパークホテル高松2階）
TEL.087-831-1575 定休日 月曜日

料 金 2,300円（一般価格 2,800円税サ込）
● 平日限定
● 11:30～13:00
● お1人様2枚まで
● 2日前までの要予約

有効期間 令和8年1月7日(水)～2月27日(金)

申込締切 12月12日(金)

申込多数の場合は抽選し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。

限定数 30



十二しきりに詰め込んだ旬の山海の幸を少しずつ。
一品一品丁寧に仕上げ、繊細に表現した和のもてなしが人気です。
お品書きはホームページにてご覧ください。



じゃこ丸パーク津田 おせち

新年の穏やかで心豊かな「寿のひととき」。
料理長・鈴木大地自らが入魂の一段二人前をご用意いたしました。

**12月31日(水) 10:00～15:00に
じゃこ丸パーク津田で受取可能な方限定**

※ 宅配はありません

料 金 18,000円（一般価格 20,000円税サ込）

申込締切 12月12日(金)

先着 15



高松市中小企業勤労者福祉共済事業

ウェルぱる高松 をご紹介ください！

POINT 加入できる事業所は・・・

高松市内に主たる事業所を有する中小企業等（商店・医院・保育所・個人事務所も含む）で、従業員（家族従業者を含む）が1人以上300人以下の事業所

POINT 高松市の福祉共済は・・・

従業員一人あたりの掛金は月額700円！（入会金不要）
各種給付金やバラエティに富んだ福利事業など、従業員の福利厚生が充実します

紹介先事業所が加入すると

Quoカードをご紹介者個人に進呈します

- ① 紹介先事業所名、住所、電話番号、ご担当者名
・ あなたの事業所名、氏名、電話番号

ウェルぱる高松事務局へお知らせください
welpal@anabuki-enter.co.jp

- ② 事務局が紹介先へご説明させていただきます
- ③ 紹介事業所が加入し、最初の掛金が納付されましたら謝礼品を進呈します

TRAVEL

● 対象者 事業主・会員及びその同伴家族 ●●

📅 申込締切 **12月19日(金)**

申込方法

グループごとにご記入のうえ、締切日までにウェルぱる高松事務局へFAXでお申込ください。
申込多数の場合はグループ単位で抽選し、結果を通知文でお知らせします。参加決定後、実施旅行会社（あなぶきトラベル）より行程表・支払案内などを代表者住所に郵送します。
キャンセルの際には、旅行会社の定める旅行条件が適用されます。
※最少催行人数に達しない場合は中止となります

ウェルぱる高松特別企画

冬の味覚★蟹会席～美しい日本庭園を眺めながらのお食事・由志園～

昼食付き 添乗員付き

行程



8:15 ウェルぱる高松→8:30 高松駅→11:30～14:00 由志園→14:30～15:00 境港水産物直売センター→
15:40～16:10 お菓子の壽城→19:00 高松駅→19:15 ウェルぱる高松

出発日 令和8年2月7日(土)

料金 大人 **15,900円**(一般価格22,600円・税込)

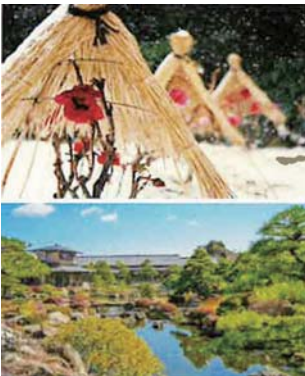
募集人数 30人

旅行企画・実施 (株)穴吹トラベル(観光庁長官登録旅行業 第1978号)

交通 運行バス会社 四国中央観光バスまたは同等クラス

由志園は、約1万2千坪(4万平方メートル)の池泉回遊式日本庭園。出雲地方の豊かな地形を凝縮した箱庭の様に、大山を模した築山、名勝地「鬼の舌震」や宍道湖、中海を表現しています。美しい日本庭園を眺めながら、冬の味覚「かに一杯分を使ったかにフルコース」をご堪能ください。

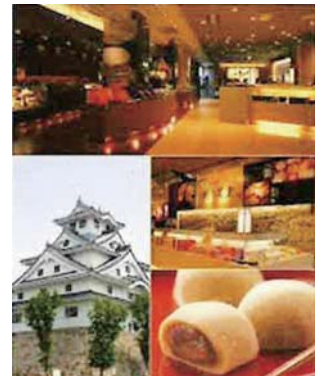
境港水産物直売センターでは日本海屈指の水揚げ港・境港から新鮮なお魚をお届けします!!またお菓子の壽城は鳥取県の米子城をモデルに築城されたお菓子のテーマパーク。とち餅をはじめ、ご当地のお土産を豊富に取り揃えています。



由志園



境港水産物直売センター



お菓子の壽城

受験は 赤門塾

38年のノウハウと実績であなたの夢を応援します!

広告

2025年度 冬期講習スタート!

新規受講特典あり!

- 「ウェルぱる見ました」で冬期講習受講料が**10%OFF**
- 冬期講習受講から3学期正式入塾で**1月分割引あり**
※高1・高2は1月分半額、高3・中は二次対策での割引

入試英語入門講座 12月20日(土)

入試英語の基本となる「品詞」について、1時間程度の講義です。
英語に自信のない方、もうすぐレベルアップしたい方にオススメです!
※この講座のみの受講も可能です。※上記日程以外にも実施しています。詳細はお問い合わせください。

受講料
無料!

兄弟での入塾は受講料より**15%OFF**

入会金・教材費不要

年度途中入校可能

文系・理系対応

全科目対応

小論・二次対応

大学進学予備校
赤門塾

お問合せ:

087-837-3440

高松市常盤町2丁目13-5南海プライウッドビル

赤門塾

検索

www.akamonjuku.com

QRで
かんたん
申し込み



生産性向上支援訓練(IT業務改善)補助制度のご案内

補助額 1コースにつき1,000円(年間お1人様3回まで)

受講をご希望の方は、申込書にてポリテクセンター香川へ直接お申込ください。

事業主からの指示によらない個人受講はできません。

※すでに満員となっている場合がございます

受講前に 受講が決定しましたらウェルばる高松事務局へ「補助利用申込書」を提出してください。**受講後に** 「受講証明書」と「補助利用報告書兼請求書」をウェルばる高松事務局へ

1ヶ月以内に提出してください。後日、補助額を事業所の口座へお振込みいたします。

※「受講証明書」の発行にはポリテクセンター香川へ「証明書発行申請書」の提出が必要

ポリテクセンター香川へお申込

↓
ウェルばる事務局へ申込書提出↓
受講後書類提出↓
補助金振込

補助対象コース 一覧

受講料1名 一般価格 2,200円(税込)

詳細はホームページをご覧ください



コースNo.	コース名	分野	実施日	申込締切	実施会場
No.85	業務に役立つ表計算ソフトの関数活用	Excel 中級	1月21日(水)	1月 7日(水)	有限会社フロンティアパソコンスクール (香川県高松市松島町3-4-5大山ビル2F)
No.86	効率よく分析するためのデータ集計	Excel 中級	1月28日(水)	1月14日(水)	有限会社フロンティアパソコンスクール (香川県高松市松島町3-4-5大山ビル2F)
No.87	相手に伝わるプレゼン資料作成	PowerPoint初級	2月18日(水)	2月 4日(水)	合同会社あづまーる (香川県高松市川島東町880番地)

PRESENT

ウェルばる高松事務局より

- ①ミュージカル「こちら初恋探偵事務所」鑑賞ペアチケットを
令和8年1月11日(日)
穴吹学園ホール
20名様にプレゼント



- ②映画会「35年目のラブレター」鑑賞ペアチケットを
令和8年2月14日(土)
穴吹学園ホール
20名様にプレゼント



- ③お弁当サイズの
オリジナルエコバックを
5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

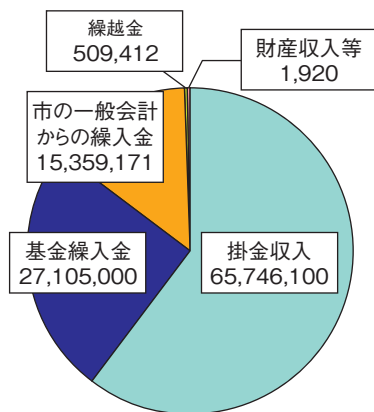
官製ハガキに①プレゼント記号②事業所(加入者)番号、事業所名、会員番号、郵便番号、住所、会員氏名、電話番号③ウェルばる高松に対するご意見・ご要望などをご記入のうえP6左下の応募券を貼付けてウェルばる高松事務局までお送りください。締切: 12月19日(金)必着

令和6年度高松市中小企業勤労者福祉共済事業の収支決算状況について

令和6年度高松市中小企業勤労者福祉共済事業の収支決算状況を報告いたします。これからも、皆様に喜んでいただける充実したサービスの実現を目指してまいりますので、事業の運営にご理解とご協力をお願いいたします。

[単位：円]

収入総額108,721,603円

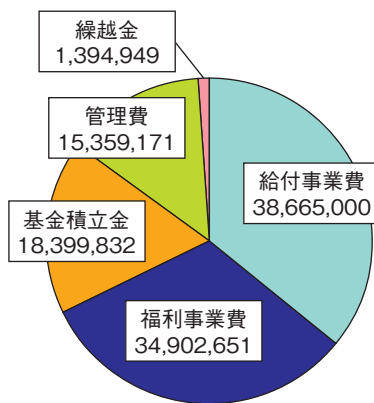


【収入についての説明】

収入総額のうち、61%が掛金収入で、給付事業や福利事業の財源となります。基金繰入金は給付事業費の財源となります。

繰越金は令和5年度からの繰越金で財産収入等と合わせて令和6年度基金に積み立てます。

支出総額108,721,603円



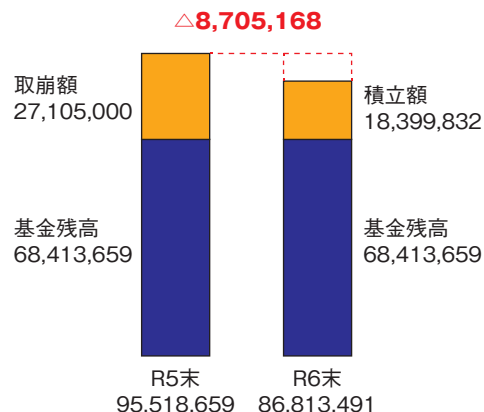
【支出についての説明】

給付事業費は掛金収入と基金繰入金を、福利事業費は掛金収入を財源として運用しています。

基金には、掛金の一部のほか、財産収入、前年度繰越金を積み立てます。

管理費は、職員給与費、管理事務費などです。

基金の状況



【基金についての説明】

基金は、給付事業費（永年勤続慰労金、退職せん別金）の財源となっています。

持続可能な事業の運営を図るためには、基金が減少しない状態を維持する必要があります。

報告

第13回ウェルぱる高松 ゴルフコンペを開催

11/1(土) @アルファ津田カントリークラブ

参加された皆様



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ぱ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：高松市常盤町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、**ウェルぱる会員証**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%を会員様負担といたします。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。

※会員価格はウェルぱる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

12月号の
講座は
こちらから



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
ウェルぱる高松事務局
〒761-0113 高松市屋島西町2366番地1



(087) 844-3516



(087) 844-3524





大好きなペットのお世話が仕事になる

ペットシッター士

POINT!!

資格認定講座

ペットシッター
需要は増加中！

動物取扱業対象の
数少ない資格

2日間と短期間で資格取得(テストも実施)

12月14日・28日(日)

14:00～18:00

受講料 60,500円(税込)

教材費 13,200円(税込/認定料・修了証込)

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டன்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



●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。

1日で
資格取得

コミュニケーション 心理アドバイザー

認定講座

こんな方にオススメ

- 職場でのコミュニケーションをスムーズにしたい
- 周りで悩む人の相談相手をしてあげたい
- 自分の考えを整理して的確な発信をしたい
- 相手に届く伝え方を学びたい



心理学理論「交流分析」をベースに、コミュニケーション心理学を学びます
自身を知り、他人を知る技術、心を知るスキルを1日で習得できます

1回 6.5時間（途中休憩有）

受講料 29,500円（税込）

教材費 9,000円（税込）

講師

NPO 法人 IATH 認定講師

12月21日(日)

10:30~17:00

1月18日(日)

10:30~17:00



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。

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!

ウェルばる高松 12月号

ウェルば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ば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：11月28日

12月5・12・19・26日/

1月9・16・23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：11月26日

12月3・10・17・24日/

1月7・14・21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：11月26日/12月3・10・17・24日/

1月7・14・21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。

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)

高松カルチャーセンター講座案内

(PICK UP 講座案内 ~茶華道・教養・音楽 講座~)

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
「ウェルぱる会員」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

受講にお越しの際、左記地図の P マークに
お停めいただくと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

《教養・語学・趣味コース》

俳句のつくりかた

難しいと考えられがちな俳句ですが、ゆっくりと言葉を紡ぎ、詠み
説く楽しさを一緒に味わいながら作品を作ってみましょう。

- ① 岡 汀子 高松市文芸協会 会長
- ② 第2・4(火) 10:00~12:00
- ③ 6,600 円 [会員:5,280 円]
- ④ 12/9(火) (全6回)



写真レベルアップ講座

作品の講評を通じて写真のレベルアップを目指しましょう。スマホ
でも一眼でもカメラの種類・メーカーは問いません。

- ① 滑田 雅春 写真家
- ② 第2・4(土) 13:30~15:00
- ③ 11,550 円 [会員:9,240 円]
- ④ 12/13(土) (全6回)



《音楽コース》

はじめてのオカリナ

オカリナってどうしたら音が出るの? そんな方のための講座です。
オカリナを初歩の初歩から始めてみましょう。

- ① 古市 晶子 オカリナ演奏家
- ② 第2・4(水) 10:00~11:00
- ③ 13,200 円 [会員:10,560 円]
- ④ 体験なし (全6回)



前結び着付け教室

初心者から着付けを再確認されたい方まで誰でも簡単にできる帯結
びの前結びを取得して着物を楽に着付けてみませんか?

- ① 中原 美恵子 山野流 前結びの流
- ② 第2・3・4(木) 10:00~11:30
- ③ 9,900 円 [会員:7,920 円]
- ④ 12/11(木) (全9回)



楽しく歌おう! (クラシック~映画音楽)

呼吸法・発声法の基礎から学び、幅広いジャンルの歌を、自信を持っ
て楽しく歌えるようになります。

- ① 三木 コリ 東京芸術大学音楽学部声楽科卒業
- ② 第1・3・4(水) 10:30~11:40
- ③ 11,550 円 [会員:9,240 円]
- ④ 12/17(水) (全9回)



歌謡教室 & ヴォイストレーニング

歌の基本である発声を中心に呼吸法・表現法を学びます。人前で自信
を持って歌えるようになります。

- ① 落合 信良 祈り岩歌謡教室主宰
- ② 第2・4(土) 14:00~16:00
- ③ 14,850 円 [会員:11,880 円]
- ④ 12/13(土) (全6回)



《ジュニアコース》

子どもいけばな教室(新池坊)

日本の伝統文化のいけばな。まずはお花にふれて花の持つ生命力や
魅力を感じてみましょう。

- ① 十河 梅香 新池坊教授
- ② 第2(土)/第4(土) 13:30~15:00
- ③ 1,100 円/回 [会員:880 円] × 3ヶ月回数
- ④ 12/13(土) ※体験花代 1,200 円



花と遊ぼう! 花育ひろば(4歳~小6)

思い思いの花を選んで、自分らしく自由にアレンジ。花のにおいや
自然の色、植物の命を感じましょう。親子で受講もできます。

- ① 井上 真弓 花 - Healing ARU フラワーセラピスト
- ② 第3(土) 10:30~11:45 (全3回)
- ③ 4,950 円 [会員:3,960 円]
- ④ 12/20(土) ※体験花代 1,500 円



花のある暮らし(新池坊)

一人一人の感性を大切に、わかりやすく指導していきます。
伝統文化を楽しみながら生けてみませんか。

- ① 十河 梅香 新池坊教授
- ② 第3(木) 10:30~12:00 (全3回)
- ③ 3,300 円[会員:2,640 円]
- ④ 12/18(木) ※体験花代 1,200 円



土曜日の生け花(新池坊)

一人の感性を大切に、わかりやすく指導していきます。伝統文化を楽しみながら生けてみませんか。(高校生可)

- ① 十河 梅香 新池坊教授
- ② 第2・4(土) 10:30~12:30
- ③ 6,600 円[会員:5,280 円] (全6回)
- ④ 12/13(土) ※体験花代 1,200 円



池 坊

長い歴史と伝統を持つ池坊は、古典から現代まで花形も多種多様です。初めての方にもわかりやすくレベルに応じた指導を致します。

- ① 青井 和風 華道家元池坊高松支部中央委員
- ② 第1・3(水) 18:00~19:30
- ③ 6,600 円[会員:5,280 円] (全6回)
- ④ 12/17(水) ※体験花代 1,300 円前後



池 坊

長い歴史と伝統を持つ池坊は、古典から現代まで花形も多種多様です。初めての方にもわかりやすくレベルに応じた指導を致します。

- ① 岩瀬 由風 池坊華道教授
- ② 第2・4(木) 10:30~12:00
- ③ 6,600 円[会員:5,280 円] (全6回)
- ④ 12/11(木) ※体験花代 1,200 円



嵯 峨 御 流

嵯峨天皇をご開祖と仰ぎ京都大覚寺に生まれ育った華道です。格調高い伝統美と近代的な感性を養います。

- ① 久保 知南 嵯峨御流本所講師
- ② 第2・4(木) 13:30~15:00
- ③ 6,600 円[会員:5,280 円] (全6回)
- ④ 12/11(木) ※体験花代 1,200 円



プリザーブドフラワーアレンジメント

人気のプリザーブドで楽しいアレンジ。ラッピングもレクチャーします。ギフトにも喜ばれますね。

- ① 井上 真弓 NFD講師 1級フラワーデザイナー
- ② 第4(金) 13:30~15:30
- ③ 6,600 円[会員:5,280 円] (全3回)
- ④ 12/26(金) ※体験花代 3,000 円前後



《サテライトコース》

琴 (個人レッスン)

レインボー通り近くの先生自宅でのレッスンです。初めての方も久しぶりの方も一緒に雅な音を奏でてみましょう。(琴の持参不要)

- ① 篠原 美紀 生田流箏曲・三絃 宮城社師範
- ② 30分月2回(全6回)/60分月1回(全3回)
曜日・時間は相談
- ③ 13,200 円 [会員:10,560 円]
- ④ 要相談



裏千家茶道教室

お茶の基本を学びながら、美しい所作と作法を身につけましょう。性別・年齢に関係なく、いつからでも始められます。

- ① 中山宗満・高橋宗久 裏千家教授
- ② 第1・3(木) 19:00~20:30
- ② 第1・3(金) 13:00~14:30
- ② 第1・3(土) 14:00~15:30 (先生宅)
- ③ 11,550 円 [会員:9,240 円]
- ④ 12/18(木) 12/19(金) 12/20(土) (全6回)



《手工芸コース》

飾って楽しむ折紙

身近にある折紙やきれいな紙などを使って作品を作ります。教室で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

- ① 斎藤 眞理子 日本折紙協会香川支部会員
- ② 第2(水) 13:00~15:00 (全3回)
- ③ 4,950 円 [会員:3,960 円]
- ④ 12/10(水) (体験教材費 770 円)



パッチワーク

経験者の方対象です。必要な材料・用具などは各自にて準備してください。自由に好きなものを作ります。

- ① 横井 美地子 パッチワーク講師
- ② 第2・4(火) 10:30~12:30
- ② 第1・3(木) 10:30~12:30
- ③ 9,900 円 [会員:7,920 円] (全9回)
- ④ 見学のみの可 (日程はお問合せ下さい)



木彫り倶楽部

『木彫りで生活に潤いを』をテーマに、日常の中で使う小物や額絵などを彫りながら技術の向上を目指します。

- ① 伏見 眞由美 木彫り倶楽部 more 主宰
- ② 第1・3(水) 10:00~12:00 (全6回)
- ③ 13,200 円 [会員:10,560 円]
- ④ 12/17(水) (体験教材費別途)



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。



カルチャー講座受講生募集中！

2026年1月～3月

1日講座

黒麹で簡単！美味しく健康発酵料理教室

1/27「醤油黒麹」炊き込みご飯・スープ・ロースト手羽元チキン
2/24「黒麹おから味噌」黒麹味噌汁 ※味噌作りメイン
3/10「フルーツ黒麹」黒麹パフェ（黒麹ジャム・黒麹アイスなど）



※写真はイメージです。

講師：てづくり糀マイスター
今井 真衣子
開催日：1/27(火) 2/24(火) 3/10(火)
10:00～12:00
受講料：2,000円/1回
材料費：1,500円/1回
定員：各12人
持ち物：エプロン・タオル・水筒・150ml程の容器
(1・3月調味料用)・500ml程の容器(2月味噌用)

クエン酸豊富で身体にも優しい今注目の「黒麹」を使ったアレンジ料理を簡単な試食と調味料のお土産付きで学べる講座です。まろやかな酸味とコクのある黒麹を体感し、美味しく簡単に健康な食事を学びませんか？

1日講座

親子で楽しく簡単に！パンづくり講座

～カメさんいちごメロンパンを作ろう！～



講師：パン教室&手形アートtsumugi
あかし まい
開催日：3/7(土)
10:00～12:30
受講料：1,800円 1名追加：+900円
材料費：1,000円 1セット追加：+1,000円
定員：10組(大人1名、子ども1名)
対象：3歳以上のお子様と保護者
持ち物：エプロン・三角巾・タオル・筆記用具
保冷剤・保冷バッグ(タッパーで作った生地持ち帰り用)
※アレルギー品目：小麦・乳製品

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♪親子で楽しくかわいいカメさんメロ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♪

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：1/10(土) 2/4(土) 2/7(土) 21(土)
3/7(土) 21(土)
9:30～11:00
受講料：9,000円(1,500円×6回)
体験料：2,000円(1回のみ/対象：初回の方限定)
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

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

足指力測定と身体に効く歩き方講座



講師：健康運動指導士
フットケアボディスト
池田 陽子
開催日：3/1(日)
13:15～15:00
受講料：1,500円
定員：15人
対象：小学校3年生以上
持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装
屋内用の運動靴(あれば紐靴)

足指で『挟む力』を測ります。この力は立つ時のバランスに関係します。低下すると、巻き爪の原因や転倒・疲れやすい・姿勢の崩れ等に影響します。ご一緒に足指体操と効果的な歩き方を実践しましょう！

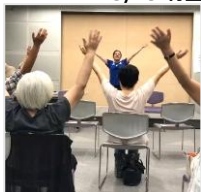
1日講座

定期講座

現役准看護師が教える！

生き生き元気体操&泌尿器ケア講座

1/22 泌尿器&骨盤底筋基礎知識・骨盤底筋体操
2/19 骨盤底筋体操・腕の体操・ゴムバンド体操(骨の矯正)
3/19 骨盤底筋体操・腕と脚の体操・ゴムバンド体操(骨の矯正)



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：1/22(木) 2/19(木) 3/19(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：各12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)

泌尿器の知識や正しい骨盤底筋体操を学び、ゴムバンドで姿勢を正してより効果的に！人に言えない泌尿器の悩みが解消され、生涯自分の足で歩いて自立した生活を目指して、元気な人生を送るコツをお伝えします。

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：1/17(土) 2/14(土) 3/14(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

自力整体は、プロの整体治療家が行う治療の手技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。一緒に気持ちよくからだを緩めましょう。

1日講座

定期講座

簡単！ディスコダンスエクササイズ

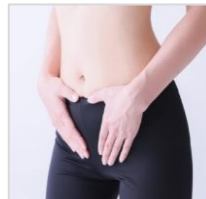


講師：ダンスインストラクター
山田 翼
開催日：1/5(月) 19(月) 2/2(月) 16(月)
3/2(月) 16(月)
13:00～14:00
受講料：定期講座10,200円/6回
1日講座1,800円/1回
定員：15人
持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル・上履き

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！

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
1/6(火) 13(火) 20(火) 27(火)
2/3(火) 10(火) 17(火) 24(火)
3/10(火) 17(火) 24(火) 31(火) ※3/3休講
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

猫背、背中やお尻のたるみ、下腹部ポッコリ、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。

1日講座 ふらっとキッズクッキング

- 1/12「さぬキンパ」香川の食材を使ったキンパ
2/1「讃岐のさしせそスイーツ」和三盆クッキー/醤油チョコ/味噌クラッカー等
3/1「たぬき寿司」紙芝居クッキング～仏生山昔ばなし～



講 師：シェフ☆きつず認定講師
今井 真衣子
開催日：1/12(月) 2/1(日) 3/1(日)
10:00～12:00
受講料：1,700円
材料費：1,300円
定 員：各8人
対 象：年長～ ※試食時のみ保護者同伴可
持ち物：エプロン・三角巾・水筒・ハンドタオル

料理を通して、楽しい！やってみたい！と思ったことをやりきってみる。その繰り返しで、子どもたちの自信につながります。子どもを信じて、任せる、子どもだけの料理教室です。香川産の食材や香川の昔話を取り入れた内容で楽しく学びましょう♪

1日講座 本格味噌づくり講座



講 師：発酵食品ソムリエ
石原 真弓
開催日：3/30(月)
10:00～12:00
受講料：1,800円
材料費：1,000円
定 員：20人
持ち物：エプロン、タオル、筆記用具

料理の基本調味料「味噌」を手作りする講座です。蒸した大豆を使用した本格味噌。3ヵ月寝かすと白味噌、6ヵ月寝かすと赤味噌に！発酵と熟成が進み美味しい無添加の味噌が完成します。
※作った味噌はジップロックで450～500g 程お持ち帰りいただけます。

定期講座 暮らしを彩る フラワーアレンジ

- ①1/13 ②1/20 清々しい新年のホワイトアレンジ
①2/10 ②2/17 春の草花で散歩道アレンジ
①3/10 ②3/17 自分に贈る花束

※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：①1/13(火) 2/10(火) 3/10(火)
②1/20(火) 2/17(火) 3/17(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：各8人
持ち物：よく切れる花はさみ・新聞紙・ごみ袋
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「花のある暮らし」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『ニット柄の可愛いバッグ』



講 師：善生 智恵子
開催日：1/15(木) 2/19(木) 3/19(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：2,100円
サイズ：底21cm×10cm 高さ14cm
色：本体色 ①紫 ②黄 ③赤 ④茶
差し色 ①白 ②あずき
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

毛糸のように見えるクラフトバンドを使って可愛いバッグを作ります。リボンはお好みで好きな位置に付けられます♪

※お申込が1/5月を過ぎた場合は、色をご希望に添えない場合がございます。

※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。

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：1/10(土) 17(土) 24(土) 31(土)
2/7(土) 14(土) 21(土) 28(土)
3/7(土) 14(土) 21(土) 28(土)
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：18,000円(1,500円×12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

12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体験し、自主性、積極性のある元気なキッズダンサー育成を目標にしています。

1日講座 『本の世界を広げよう』親子クッキング 赤毛のアンのおキッチンから～気持ちを包むパイ作り～



講 師：(クッキング) 今井 真衣子
(読み聞かせ) 高川 奈穂子
開催日：1/31(土)
10:00～12:00
受講料：2,500円 1名追加：+1,250円
材料費：1,300円 1名追加：+650円
定 員：10組(大人1名、子ども1名)
対 象：年中～小学生のお子様と保護者
持ち物：エプロン・三角巾・ハンドタオル・水筒

※写真はイメージです。

※アレルギー品目：小麦粉 他

「赤毛のアン」には、多くのパイが登場します。物語の舞台カナダでは、パイは家庭料理の定番で、中身を変えながら様々な場面で楽しまれています。「赤毛のアン」の世界をのぞきながら、大切な人に贈るパイを作りましょう。

1日講座 定期講座 和紙アート



※写真はイメージです。

講 師：和紙ちぎり絵作家
石川 清子
開催日：1/10(土) 2/7(土) 3/7(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：各7人
持ち物：貸出いたします

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。

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
1/9(金) 16(金) 23(金) 30(金)
2/6(金) 13(金) 20(金) 27(金)
3/6(金) 13(金) 27(金) ※3/20休講
10:00～11:30
受講料：8,800円(800円×11回)
定 員：30人
持ち物：飲み物

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。

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2 1 8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