

ウェルはる高松

2025
5.1発行

5

(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3月1日現在

事業所 615社 (うち0人事業所9事業所)

被共済者 7,784人 (会報誌上では会員と表示)

TICKET

● 対象者 事業主及び会員

割引前売券の申込方法

① 事業所ごとに取組とめ、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



～歌うヴァイオリン きらめくピアノ あたたく共鳴しあうデュオの神髄がここに～ 榎本大進&アレッシオ・ボックス デュオリサイタル

と き	令和7年6月4日(水) 18:30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	7,500円(一般前売料金 9,600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
申込締切	5月12日(月)

《出演》

ヴァイオリン：榎本大進
(ベルリン・フィルハーモニー管弦楽団第1コンサートマスター)

ピアノ：アレッシオ・ボックス

(浜松国際ピアノ・コンクール(1997)、リース国際ピアノ・コンクール(2000)優勝)

《プログラム》

モーツァルト：ヴァイオリン・ソナタ 変ホ長調 K.380

グリーグ：ヴァイオリン・ソナタ 第3番 ハ短調 作品45

ベートーヴェン：ヴァイオリン・ソナタ 第9番 「クロイツェル」

イ長調 作品47

※曲目は変更になる場合がございます



©Keita Osada (Ossa Mondo A&D)



©Marco Borggreve

能楽&オーケストラ

～伝統芸能とクラシック音楽の融合～

と き	令和7年6月14日(土) 13:30開演
と ころ	ユープラザうたづ ハーモニーホール
料 金	4,000円(一般前売料金 5,000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
申込締切	5月12日(月)

能とオーケストラのコラボは県内では初の試みです。新たな視点で和洋文化の調和を楽しんでもらえる内容になっています。今回、能楽の内容は香川県と鎌倉にゆかりのある「静御前」の舞をテーマとしていますので新たな歴史文化の再発見につながる機会となっています。



劇団四季 赤毛のアン

と き	令和7年7月10日(木) 18:30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	S席 8,000円(一般前売料金 10,000円)
枚 数	20枚(お1人様2枚まで) ※全席指定 ※3歳以上有料(膝上観劇不可) ※3歳未満入場不可
申込締切	5月20日(火)

時代を超えて愛される名作「世界最高のアン」と称された舞台。

アンの自分らしく前向きに生きる喜び、彼女を取り巻く人々のぬくもりが、あなたの心を輝かせ、幸せにしてくれるでしょう。



(撮影：阿部章仁)

キミとアイドルプリキュア♪ ドリームステージ♪

と き	令和7年8月24日(日) ①11:00開演 ②15:00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	3,000円(一般前売料金 4,000円)
枚 数	各20枚(お1人様4枚まで) ※全席指定 ※3歳未満のお子様はお席が必要な場合は有料
申込締切	5月20日(火)

プリキュアがキミのまちにやってくる！「キミとアイドルプリキュア♪」が舞台に登場する、プリキュアドリームステージを開催いたします！ここでしかみられないオリジナルステージをお見逃しなく！プリキュアに会える素敵な一日をお楽しみください！



©ABC-A・東映アニメーション

イオンシネマ映画鑑賞券 [前期販売]

料 金 1枚 800円 (一般鑑賞料金 1,800円)
有効期間 令和7年7月1日(火)～12月31日(水)
 ※期間内にご利用ください
 ご利用方法の詳細は
<http://www.aeoncinema.com/act/>をご覧ください
枚 数 お1人様1枚限り
申込締切 5月20日(火)



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、申込書にてウエ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。

EVENT

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エ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。

親子で地元の農産物に親しむ コーン収穫体験 produce by 食の劇場

と き 令和7年6月8日(日) ①9:30～ ②11:00～
 ※小雨決行
 ※天候や生育状況により予備日[6月14日(土)]に変更になる場合あり
と ころ まるまる農園(高松市西植田町4060)
料 金 大人(中学生以上) 1,500円(一般価格 2,500円)
 小学生 500円(一般価格 1,500円)
対 象 者 事業主・会員及びその家族
募集人数 各10組程度
申込締切 5月15日(木)

生産者から栽培管理や収穫方法の話を聞いて、畑に入って収穫します。
 採ってすぐそのまま生で食べるスイートコーンは、ジュシーで甘くて感動するおいしさです!収穫したコーン(4本)はお持ち帰り。ご希望があれば現地で追加購入もできます!



ロイヤルパークホテル高松賞味会 食×酒×書の饗宴

と き 令和7年6月20日(金) 18:30開宴
 ※受付18:00～
と ころ ロイヤルパークホテル高松
 地下1階 ロイヤルホール
料 金 18,000円(一般価格 20,000円税サ込)
 懐石料理・フリードリンク付き
対 象 者 事業主・会員及びその家族
募集人数 10名
申込締切 5月15日(木)

全国から仕入れる厳選素材を匠の技が織りなす懐石と、選び抜かれた日本酒・ワインを堪能する一夜。さらに香川県出身の書道家・現代アーティストであり国内外で高く評価される郷祥氏の迫力ある書のパフォーマンスも。美食とアートが交差する唯一無二の特別な宴をお楽しみください。

厳選素材/北海道産時鮭・毛蟹・仙台牛



現代アーティスト：郷祥
 独自開発した墨で不可視的な存在を抽象化した作品を制作。
 2022年「サロン・ド・アール・ジャポネ2022」グランプリ受賞
 2023年 世界最古の公募展「ル・サロン」入選
 高松市文化奨励賞受賞
 その他、受賞歴多数



料理人：三好 一輝
 地産地消を礎に素材の味を生かした四季折々の趣を映す一皿を追求。美味求心の信念のもと、真心を込めてお届けします。

MEGA SUP体験DAY 2025

と き 令和7年6月22日(日)
 ※予備日[6月29日(日)]
 ①10:00～10:50 ②11:00～11:50
 ③13:00～13:50 ④14:00～14:50
 漕ぎ方のレクチャーや遊びをしながら津田湾をクルージング
と ころ じゃこ丸パーク津田(津田の松原)
料 金 2,400円(一般価格 3,000円税込)入浴料込み
対 象 者 事業主・会員及びその家族
募集人数 各10名
申込締切 5月31日(土)



ご予約/お問合せ

じゃこ丸パーク津田
 (TEL: 0879-42-2521)へ直接お申込ください。
 ※予約時にウエルばる会員であることをお伝えください。
 事業所名をお伺いします。



@JAKOMARU_MARINE

GOURMET

● 対象者 事業主及び会員

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。ウェルばる高松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



ストロベリーアフタヌーンティーセット

カフェ&レストラン「ヴァン」(高松市浜ノ町1-1 JRホテルクレメント高松1階)
TEL.087-811-1164

料 金 **3,500円**(一般価格 4,000円税サ込) **限定数 15**
●時期により内容が異なります
●お1人様2枚まで ●前日までの要予約
●11:00~16:00

有効期間 ~令和7年5月31日(土)

申込締切 **5月9日(金)**

苺の甘美な香りと、セイボリーの奥行きある味わいが織りなすアフタヌーンティーセット。
メニューの詳細はホテルHPまで



彩り辨当~紫陽花~

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.087-823-2055 月・火曜定休(月曜祝日は営業)

料 金 **2,300円**(一般価格 2,800円税サ込) **限定数 30**
●水・木・金曜日限定
●お1人様2枚まで
●3日前までの要予約(定休日除く)

有効期間 令和7年6月4日(水)~6月27日(金)

申込締切 **5月15日(木)**

旬の山海の幸を繊細な技で仕上げ、十二の仕切り美しく盛り付けました。まるで紫陽花の花が咲き誇るような華やかな彩りと上品な味わい。一品一品に職人のこだわりを込めた和のもてなしをご堪能ください。食後には、紫陽花をモチーフにした特製デザートをご用意。



STUDY

生産性向上支援訓練(IT業務改善)補助制度のご案内

対象者 事業主及び会員

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)** ※No.26のみ3,300円(税込)

詳細は右側二次元バーコードより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.25	表計算ソフトを活用した業務改善【観音寺市】	Excel 初級	6月13日(金)	5月30日(金)	株式会社サポート・アン (香川県観音寺市坂本町1丁目2-15-2F)
No.26	表計算ソフトのマクロによる定型業務の自動化	Excel 上級	6月17日(火) 6月27日(金)	6月 3日(火)	株式会社穴吹カレッジサービス (香川県高松市兵庫町11番6カーニープレイス高松兵庫町2F)
No.27	効率よく分析するためのデータ集計	Excel 中級	6月20日(金)	6月 6日(金)	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.28	表計算ソフトを活用した業務改善	Excel 初級	6月26日(木)	6月12日(木)	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.29	業務に役立つ表計算ソフトの関数活用	Excel 中級	7月10日(木)	6月26日(木)	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)

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

ジュージャ

JEUGIAカルチャーセンター

施設維持費あり

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

5月号の講座はこちらから



割引指定店が増えました!

ヤマダホームズ セトラ宇多津展示場

学ぶ・暮らす

綾歌郡宇多津町浜三番丁30-1
RNC総合住宅展示場「セトラ宇多津」内

☎ 0877-49-8866

🕒 10:00~18:00

🚶 水

👤 会員と家族 会員証提示

特典
注文住宅(新築)・
リフォーム工事
請負金額3%割引

※他の特典との併用不可

「くらしまるごと」を提案するヤマダホールディングスグループの総合ハウスメーカーであるヤマダホームズは、1951年の創業以来、積み重ねてきた70年以上の長い歴史と約17万棟の建築実績で、安心・安全な住まいづくりをご提案いたします。



Ethical Garden(エシカルガーデン)アウトドアスペース

見る・遊ぶ

丸亀市広島町江の浦326-4

☎ 070-9232-3264

🕒 11:00~16:00

🚶 月・火・水・木

👤 会員と同伴者 会員証提示

特典
ドッグラン・キャンプ・
BBQ利用料 10%割引

※他の特典との併用不可

瀬戸内海のさぬき広島にあるカフェ併設のアウトドアスペース。完全貸切なので周りを気にせず過ごせます。港近くの海岸沿いという抜群のロケーションで、キャンプやBBQを楽しんでみませんか? ご予約はお電話またはHPから♪



サントピア岡山総社

泊まる

岡山県総社市秦1215

☎ 0866-95-8811

🕒 HPでご確認ください

👤 会員と家族 会員証提示

特典
ホテル宿泊1泊2食付き
基本料金
1名につき500円引き
(年末年始・GW・お盆は除く)※現地決済のみ対応可

※他の特典との併用不可

豊かな自然に囲まれた総合レジャー宿泊施設です。アクティビティの充実とホテルライクな快適性をご提供しております。客室は和洋合わせて53室あります。ご家族やお友達、大切な人と…くつろぎの空間をご堪能ください。



PRESENT

サントピア岡山総社様より 日帰り入浴&お食事 ペアご招待券を1名様にプレゼント

別名「美人の湯」と呼ばれる光明湯温泉大浴場は、多種の水溶性ミネラル成分を含有する「鉱石」をお湯に浸すことで高い人工温泉効果を得ています。身体を芯から温め、すべすべのお肌で…レストランのお食事をお楽しみください♪

プレゼント応募方法 ※重複応募無効

官製ハガキに①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②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、ウェルばる高松事務局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：5月27日(火)必着 当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

新規加入事業所のご紹介

株式会社 光華生活改善研究所 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

耳つぼを知る

カルチャー教室で学べる
耳つぼジュエリー、セラピストなど



いま話題の「耳つぼセラピスト」の資格取得が一日で可能！

✓ 美容関係の方 ✓ 御自身のダイエットに ✓ 御家族の健康に

美容関係の方・御自身のダイエットに・御家族の健康に役立てて下さい。

耳つぼについて・耳つぼの歴史・耳と体の関係・耳つぼマッサージの仕方・セラピストとしての施術の手順・施術時の注意点・耳つぼの位置確認・耳つぼの効果が講座内容です。

お名前入りのディプロマを発行致しますので、翌日から耳つぼセラピストとして活動が可能になります。



※イメージ

オンライン中継講座としてJEUGIAカルチャーセンター高松にてご受講いただけます

【講師】林 啓美

(一般社団法人NKR 耳つぼセラピスト協会代表グランド講師)

【受講料】13,000円(税込) ※入会金不要

【教材費】20,000円(税込) ※ディプロマ代含む

※日程・詳細はお問合せ下さい



←WEBからのお申込みはこちら！

当会場にお越しいただき、講師と教室をオンラインでつなぎ受講していただきます。教室で受講するのと変わらず講座を受けることが可能です。

JEUGIAカルチャーセンター高松

〒760-0054 香川県高松市常磐町1丁目3番地1 瓦町FLAG10階

TEL 087-812-5060

【電話受付】
10:00～20:00

《お客様へ》当社から、教室の出席確認や講座情報や各種サービスの告知イベントのご案内を差し上げる場合がございますので、ご了承ください。

『JEUGIAカルチャーセンター高松』のホームページは
右記のコードから読み取りでご覧いただけます

WEBから
予約OK!

検索 JEUGIAカルチャー
<https://culture.jeugia.co.jp>



健康麻雀教室

受講生募集中!

女性限定

はじめての方にもやさしく指導致します
どなたでも楽しんでいただけます

人気の女性の麻雀教室に

初心者クラスを増設致しました。

全く初めての方にもわかりやすく、

やさしく丁寧に指導致します。

初心者クラスで基本を覚えて、

中級クラスへのステップアップも可能です。

日々の暮らしの中にもうひとつの楽しみを取り入れてみませんか。

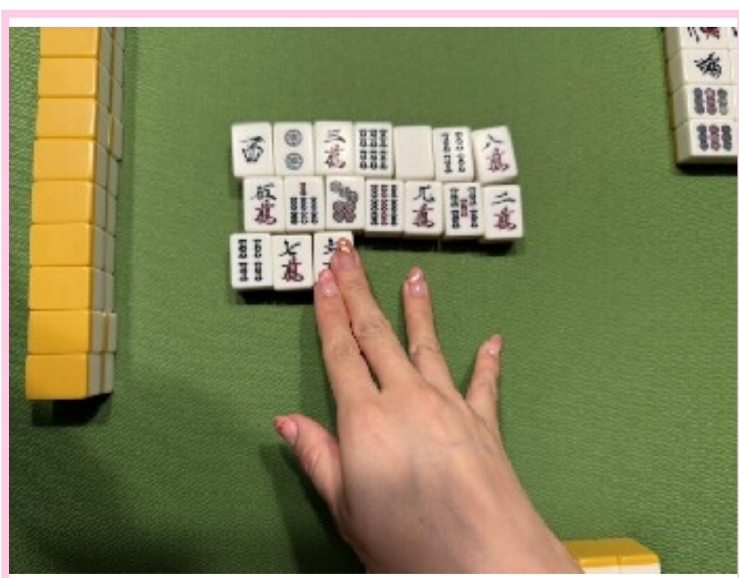


《初心者クラス》

●日 時：第1・3月曜日
午後1時～午後3時

《中級クラス》

●日 時：毎週水曜日
午後1時～午後4時30分



JEUGIAカルチャーセンター高松
ジューギヤ

〒760-0054 香川県高松市常磐町1丁目3番地1 瓦町FLAG10階

☎087-812-5060

（お申込み）当社から、教室の出席確認や変更情報や各種サービスの告知イベントのご案内を差しこげる場合がございますので、ご了承ください。

『JEUGIAカルチャーセンター高松』のホームページは
右記のコードから読み取りでご覧いただけます

WEBから
予約OK!



検索 JEUGIAカルチャー

<https://culture.jeugia.co.jp>



カルチャー講座受講生募集中！

4月限定！お試しかルチャー講座開催

2025年4月～6月

1日講座

樹脂粘土で作る

『まめ柴のみたらし団子』ビーズチャーム付き



※写真はイメージです。

講 師：FEJライセンススクール認定講師
戸田 絵利
開催日：4/13(日)
10:00～12:00
受講料：1,200円
材料費：1,000円
定 員：10人
対 象：年少以上
※小学校3年生まで保護者同伴
持ち物：はさみ・ウェットティッシュ・
新聞紙・持ち帰り袋・汚れても良い服

みたらし団子を可愛くまめ柴に。とろ～り餡は、レジンコーティング♪
ビーズ等でチャーム作りも月お得意満載の講座です！
(レジンアレルギーの方は受講できません)

定期講座

着物Reメイク講座

～スマホショルダー・ストールを作ろう～



講 師：洋裁技能士/洋裁教室講師/洋服修理士
石塚 めぐみ
開催日：4/14(月) 5/12(月) 6/9(月) ※2回目まで途中入講可能
10:00～12:00
受講料：5,400円 (1,800円×3回)
材料費：1,500円
定 員：6人
持ち物：着物・ミシン・裁縫道具
※ミシン有料貸出あり(300円/3台限定)
※着物購入可能 (500円～)

タンスの肥やしになってしまっている着物で、日常を華やかに彩る
スマホショルダーやストールにリメイクしませんか？お揃いのグッズ
でコーディネートすれば、より楽しいお散歩スタイルに。初心者様で
もお作りいただけます。

1日講座

親子で楽しく簡単に！パンづくり講座



※写真はイメージです。

講 師：パン教室&手形アートsumugi
あかし まい
開催日：4/20(日)
10:00～12:00
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、生地を作ってトース
ターで焼いて・・・簡単にパンが出来上がります。親子で作って、楽しく
コミュニケーションを取りましょう♪

1日講座

発酵調味料教室

4/22(火) 「塩糀」塩糀ごはん・鶏ハム・漬物
5/27(火) 「甘糀」米粉パン・ポタージュ・オムレツ
6/24(火) 「コンソメ糀」グラタンスープ・ポテトサラダ



講 師：発酵料理ソムリエ
石原 真弓
開催日：4/22(火)・5/27(火)・6/24(火)
10:00～12:00
受講料：1,800円/1回
材料費：1,100円/1回
定 員：各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。

1日講座

ふらっとキッズクッキング

【メニュー】米粉で作るさぬきのためきと仲間たちケーキ



講 師：シェフ☆きつ認定講師
今井 真衣子
開催日：6/22(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～小学6年生
持ち物：エプロン・三角巾・水筒・ハンドタオル
持ち帰り用タッパー

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♪

定期講座

1日講座

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：4/5(土)・5/10(土)・6/7(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：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。

4/5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

生き生き元気体操&泌尿器ケア講座



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：4/17(木)・5/15(木)・6/19(木)
10:00～11:00
受講料：1,200円/1回
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
や身体や心をほぐす声出し体操を中心に泌尿器ケアのお話やいつまでも生き
生き過ごすための健康のコツを教える講座です。

1日講座

昭和歌謡を歌おう！



講 師：溝口 勲
開催日：毎週金曜日
4/4(金) 11(金) 18(金) 25(金)
5/2(金) 9(金) 16(金) 23(金) 30(金)
6/6(金) 13(金) 20(金) 27(金)
10:00～11:30
受講料：10,400円(800円×13回)
定 員：30人
持ち物：飲み物

4月限定お試し講座
500円で体験可能
※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。

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：4/12(土) 19(土) 26(土)

5/10(土) 17(土) 24(土) 31(土)※5/3休講

6/7(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：16,500円(1,500円×11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



11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、積極性のある元気なキッズダンサー育成を目標にしています。

定期講座

英語で遊ぼう！

4/20(日)イースターレッスンデー！

講師：子ども英会話講師

やまもと のりこ

開催日：4/6(日) 20(日)・5/18(日) 25(日)

6/1(日) 22(日)

①4歳～5歳 13:00～13:45

②年長～小学3年生 14:10～15:10

③小学4～6年生 15:30～16:30

受講料：①9,000円(1,500円×6回)保護者同伴

②9,000円(1,500円×6回)保護者同伴可

③10,800円(1,800円×6回)保護者同伴不可

※4/20(日)イベントレッスン(教材費300円)

定員：各10人

持ち物：①②12色程度のクレヨン③筆記用具

言語はまず興味を持つ事から！遊びながら英語に親しみませんか。



定期講座

1日講座

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：4/12(土)・5/17(土)

6/14(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法を自分でできるようにしたプログラムです。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。

定期講座

クラフト講座『2色の春色バッグを作ろう』

講師：善生 智恵子

開催日：4/17(木)・5/15(木)・6/19(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：1,500円

サイズ：30cm×10cm高さ19cm

色：①ミント×黄緑 ②くすみピンク×白

③バイン×ラベンダー

定員：10人

持ち物：物差し(15cm～30cm)・巻き尺(1m～2m)

洗濯バサミ10個以上・工作バサミ



ウキウキ気分になれるバッグを作ってみませんか？

春らしい2色で作るので、お出かけやお花見にもぴったりです！

※お申込が4/7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

1日講座

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：4/7(月) 21(月)

5/12(月) 19(月)

6/2(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年代で流行した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・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！

4/7限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

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：4/5(土) 19(土)・5/10(土) 24(土)

6/7(土) 21(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



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？

4月限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

定期講座

ぽっこりお腹改善 姿勢美人になる講座

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

4/1(火) 8(火) 15(火) 22(火)※4/29休講

5/13(火) 20(火) 27(火)※5/6休講

6/3(火) 10(火) 17(火) 24(火)

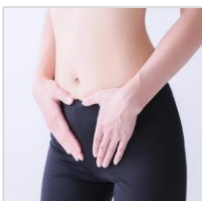
11:00～12:00

受講料：14,300円(1,300円×11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。

4月限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

定期講座

くらしを彩る フラワーアレンジ

①4/8 ②4/15 可愛いラウンドアレンジ

①5/13 ②5/20 大切な方へ贈るギフトアレンジ

①6/10 ②6/17 香川のヒマワリアレンジ(予定)

※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：①4/8(火)・5/13(火)・6/10(火)

②4/15(火)・5/20(火)・6/17(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

※別途初回花器購入500円

定員：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い、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。

※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：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。
- 支払い後、受講日の振替対応は致しかねます。
- 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。

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

BUSHOZAN.HC
Instagram

LINE

高松カルチャーセンター講座案内

(PICK UP講座案内 ~新講座・ダンス講座~)

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。



《ジュニアコース》

音であそぼう！楽しくリズムク(～年長)

家族やお友達と音楽に合わせてリズムや音遊びを楽しみましょう。
音楽性が身に付く以外にもいいこといっぱい！

- ① 眞鍋 真由香 保育士
- ② 第1・3(土) 15:00～15:40
- ③ 9,900円【会員:7,920円】
- ④ 5/17(土) (全6回)



子どもの絵画造形教室(園児・小学生)

幼児から小学生を対象としたお絵かきと工作の講座です。水彩以外にも様々な画材を使って楽しく制作しましょう。

- ① 伏見 真由美 子どものアトリエ more 主宰
- ② 第2・4(土) 13:30～15:00
- ③ 9,900円【会員:7,920円】
- ④ 5/24(土) (全6回)
- ※『竹ひごで作るやじろべえ』(体験教材費1,000円)



ジュニアフラメンコ

フラメンコの独特なリズムに触れることで、リズム感も良くなり、さらに表現力や集中力、協調性も身につきます。

- ① 櫛 直子 フラメンコ教室 Feliz 主宰
- ② 毎週(木) 17:00～18:00
- ③ 16,500円【会員:13,200円】
- ④ 5/22(木) (全12回)



子どもフラメンコ

リズムにのって楽しくフラメンコ!! 子どもの個性や感受性を育てながら、踊ることで集中力や協調性も身につけましょう。

- ① 櫛 直子 フラメンコ教室 Feliz 主宰
- ② 毎週(土) 12:10～13:00
- ③ 16,500円【会員:13,200円】
- ④ 5/24(土) (全12回)



《美術・書道コース》

水彩画を楽しむ

初心者基礎から学び自分が描きたいものへと進みます。経験者はレベルに応じて指導致します。みんなで楽しくお勉強しましょう。

- ① 森安 重雄 香川県美術家協会会員
- ② 第1・3(木) 10:15～12:15
- ③ 9,900円【会員:7,920円】
- ④ 5/15(木) (全6回)



はじめよう！絵手紙

絵手紙の合言葉は「へたでいい へたがいい」
心に届く絵手紙をみんなで楽しくかいてみませんか？

- ① 二神 雅恵 日本絵手紙協会公認講師
- ② 第2・4(木) 10:30～12:00
- ② 第2・4(木) 19:00～20:30
- ③ 8,250円【会員:6,600円】(全6回)
- ④ 5/22(木) 10:30～19:00(体験教材費100円)



はじめての油彩画

基礎的なデッサンを交えて表現力を学び、はじめての方も経験者の方も指導力のある講師と油彩画を楽しみましょう。デッサンだけのの方も学べます。

- ① 三木 清吾 武蔵野美術大学 校友会香川県支部 支部長
- ② 第1・3(土) 14:00～16:00
- ③ 11,880円【会員:9,504円】
- ④ 5/17(土) (全6回)



楽しく描く日本画

絵を描く楽しさを味わい、自分の世界を広げていきましょう。

- ① 馬場 昭次 香川県美術家協会 役員
- ② 第2・4(火) 13:00～16:00
- ③ 13,200円【会員:10,560円】
- ④ 5/27(火) (全6回)



朗読・朗誦・音読講座

声に出して読むことは、脳に効果的です。好きな本や読みたいものを大きな声で読みましょう。声力UP!

- ① 宇都宮 啓子 ナレーター 朗読インストラクター
- ② 第1・3(木) 19:00~20:30
- ③ 13,200円【会員:10,560円】
- ④ 5/15(木) (全6回)



讃岐の民話・伝説を訪ねて

讃岐の民話や伝説を聴いたり読んだりしてみませんか? 伝えていきたい故郷の昔話、ご当地の見どころや行事も併せてご案内します。

- ① 宇都宮 啓子 朗読インストラクター 生涯学習コーディネーター
- ② 第2・4(土) 13:30~15:00
- ③ 14,850円【会員:11,880円】
- ④ 5/24(土) (全6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 5/15(木) (体験料1,430円)



囲碁教室(初級~有段者)

囲碁が打てる方対象。基礎力をしっかりと身につけて、実践に役立つ判断力を養いましょう。特訓指導もします。

- ① 松浦 茂 日本棋院香川県本部師範
- ② 第1・3(土) 15:30~17:30
- ③ 9,900円【会員:7,920円】
- ④ 5/17(土) (全6回)



Interesting English

Let's Talk!
※アメリカ人の先生と楽しく学びましょう♪【大人対象(中学生~)】

- ① Gus Tucker 英会話教室 Sound English 主宰
- ② 毎週(金) 13:00~14:10
- ③ 19,800円【会員:15,840円】
- ④ 5/23(金) (全12回)



英会話(個人レッスン)

旅行前にちょっと習いたい、仕事で困らないようにしたい...など、個人のニーズに応えます。自分のペースで気軽にレッスンしましょう。

- ① 塩田 寛幸 通訳ガイド
- ② 第2・4(木) 60分個人レッスン
- ③ 25,740円【会員:20,592円】
- ④ 要相談 (全6回)



《健康・ダンスコース》

フィットネス キックボクシング

ストレス発散、ダイエットしたい方におすすめ。パンチ・キックで楽しく身体を動かしましょう。

- ① 豊島 孝尚 プロ修斗選手
- ② 毎週(水) 10:30~12:00
- ③ 13,200円【会員:10,560円】
- ④ 5/21(水) (全12回)



フラメンコ 初級

上半身の使い方やサパテアードの練習、フラメンコのコンパスを大切に、スペインを感じながら踊りましょう。

- ① 檜 直子 フラメンコ教室 Feliz 主宰
- ② 毎週(木) 20:15~21:15 (全12回)
- ③ 21,780円【会員:17,424円】
- ② 第2・4(土) 11:00~12:00 (全6回)
- ③ 11,550円【会員:9,240円】
- ④ 5/22(木) 5/24(土)



マダムフラメンコ(超入門)

楽しく魅惑的にフラメンコを踊って、もっと素敵な女性になりませんか? 運動不足解消やダイエット効果に期待!

- ① 檜 直子 フラメンコ教室 Feliz 主宰
- ② 第1・3(土) 13:00~14:00
- ③ 11,550円【会員:9,240円】
- ④ 5/17(土) (全6回)



フラメンコ 入門

フラメンコはむずかしい!? 興味はあるけど一歩踏み出せないあなた、まずは簡単な振付で楽しく踊ってみましょう。

- ① 檜 直子 フラメンコ教室 Feliz 主宰
- ② 毎週(木) 19:00~20:00
- ③ 21,780円【会員:17,424円】
- ④ 5/22(木) (全12回)



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。



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】7,000 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)