

ウェルはる高松

2025
6.1発行

6

(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4月1日現在

事業所 613社 (うち0人事業所10事業所)

被共済者 7,615人 (会報誌上では会員と表示)

2025 SUMMER

ビアガーデン&BBQ特集



Web申込



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。(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。

申込締切 6月13日(金)

利用方法

各店舗へ直接ご予約のうえ、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。※料金は全て税込です。

斡旋枚数 各店舗50枚 (お1人様2枚まで)

ご利用の流れ

食事券発行 → 直接予約 → ご利用 → 券を添えて代金支払

じゃこ丸パーク津田 ビアテラス

期間・営業時間 ~11月30日(日)

11:00~14:00、17:00~20:30

会場 じゃこ丸パーク津田(さぬき市津田町松原地内)
TEL.0879-42-2521

料金 レギュラーコース

一般(中高生含む) 3,900円(一般価格 4,400円)

小学生 2,500円(一般価格 3,000円)

プレミアムコース(本格炭火焼き)

お1人様 6,000円(一般価格 6,600円)

予約 2日前17時までの要予約

津田の海をバックに開放感あふれるBBQパーティ!

行きも帰りも「手ぶら」でOK!準備から後片付けまでおまかせBBQ!

お飲み物はご自由にお持ち込みください。

90分飲み放題1,800円のオプションもございます(生ビール・ハイボール・チューハイ)



JRホテルクレメント高松1F

「ヴァン」ビアホールプラン食べ放題&飲み放題

期間・営業時間 ~8月31日(日) ※お盆期間は対象外(8/9~8/17)

17:30~21:00(料理L.O.20:30) 最終入店20:00

定休日:水・木曜日(祝日・振替休日は営業)

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

料金 お1人様 平日 6,300円(一般価格 6,800円)

お1人様 土日祝 6,500円(一般価格 7,000円)

ディナータイム フリードリンク付き

予約 2日前までの要予約

ホテルクオリティの料理と涼しさに包まれて過ごす特別なビアタイム



画像はイメージです

CHARCOAL&SMOKEY BEER NIGHT ~時香のサマーパーティープラン~

期間・営業時間 ~9月30日(火)

17:00~21:00(L.O.20:30) 最終入店19:00

定休日:日・月曜日(月曜日祝日営業)

会場 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

料金 7,300円(一般価格 7,800円税サ込)

〔大皿料理・フリードリンク(120分)・室料〕

予約 2日前までの要予約、4名様より予約可

香ばしく焼き上げる炭火の一皿、豊かな香りに包まれた燻製料理。ホテルレストランならではの確かな味わいと、冷えたビールで過ごす、贅沢なビアホール。屋内だから天候の心配もなし。気の合う仲間と、料理とビールに酔いしれて。

~メニュー~

サーモン・クリームチーズと海老のサラダ仕立て 軽いスモークの香り
スペイン産栗豚肩ロース肉と夏野菜のカレー風味ナンビザ
鮮魚のピゼリア風グラチネとイカのバジルフリット
メインプレート3種盛り(国産牛ロース肉のロティ・鶏もも肉のスパイス
グリル・燻製を効かせたチョリソー)
鶏ムネ肉と酢漬の茶そば
パニライイスにフルーツを添えて



画像はイメージです

TICKET

● 対象者 事業主及び会員

● 申込締切 6月17日(火)

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



メインランドジャパン

ファンタジースペシャルブロードウェイミュージカル『ピーター・パン』

と き	令和7年8月17日(日) 11:00開演
と ころ	梅田芸術劇場メインホール
料 金	S席おとな 8,000円(一般前売料金 9,500円) S席こども(3歳~12歳) 4,500円(一般前売料金 5,500円)
枚 数	12枚(お1人様4枚まで) ※全席指定 ※3歳未満膝上無料。但し、お席が必要な場合は有料。

榊原郁恵の初代ピーター・パンが舞い降りたのは、1981年。時を重ね、世代を超えて愛され続けてきたミュージカル『ピーター・パン』は、今年で、記念すべき45周年を迎えます。今年も日本中の子どもたち、そして大人たちに、夢と冒険の世界をお届けします。



アフィニス夏の音楽祭 2025かがわ 室内楽演奏会 [1]・[2]

と き	[1] 令和7年8月19日(火) [2] 令和7年8月20日(水) 両日ともに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	2,400円(一般前売料金 3,000円)
枚 数	30枚(お1人様2枚まで) ※全席自由 ※未就学児入場不可 ※室内楽演奏会のチケットをご提示いただいた方は8/14(木)~18(月)の公開セミナー&ワークショップを無料でご覧いただけます。

世界の名門オーケストラ招聘演奏家と全国のプロオーケストラ・メンバーが集まり、室内楽の名曲に取り組む音楽祭です。

19日(火): ベートーヴェン「六重奏曲 変ホ長調 作品71」、ブラームス「クラリネット五重奏曲 短調 作品115」ほか
20日(水): ベルワルド「七重奏曲 変ロ長調」ラヴェル「弦楽四重奏曲 ヘ長調」ほか



さだまさし

さだまさしコンサートツアー 2025 生命の樹~ Tree of Life ~

と き	令和7年9月5日(金) 18:00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	9,000円(一般前売料金 11,000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 ※車椅子席をご希望の方は、お申込時にその旨必ずお伝えください。通常席から車椅子席への振替は出来かねます。

73年フォークデュオ・グレープとしてデビュー。76年ソロ・シンガーとして活動を開始。「雨やどり」「関白宣言」「秋桜」「親父の一番長い日」「北の国から」など多くの大ヒット曲を生み出す。



佐野元春&THE COYOTE BAND

佐野元春45周年アニバーサリー・ツアー

と き	令和7年9月12日(金) 19:00開演
と ころ	サンポートホール高松 大ホール
料 金	指定席 10,000円(一般前売料金 12,100円) 45周年記念Tシャツ付き指定席 14,500円(一般前売料金 16,500円)
枚 数	20枚(お1人様2枚まで) ※全席指定 ※3歳未満入場不可・6歳以上チケット必要 ※記念Tシャツの有無による座席の優劣はございません。 ※45周年記念Tシャツ: サイズはワンサイズのフリーサイズで、公演当日に会場にてお渡しいたします。

2025年、佐野元春デビュー45周年、加えて現在活動を共にするザ・コヨーテバンドが結成20周年という節目にあたる全国ホールツアー。



馬場俊英 BABA TOSHIMIDE 30th ANNIVERSARY TOUR 2024-2026 30周年シリーズ第二段 弾き語りLIVE ~君のそばで

と き	令和7年9月13日(土) 16:30開演
と ころ	高松オーリーブホール
料 金	5,200円(一般前売料金 6,500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 ※1ドリンク代別

30周年シリーズ第二弾は弾き語りLIVE! 馬場俊英がギターを抱えてあなたの街へ。30年の感謝を込めてあなたのそばで歌います。



稲川淳二

MYSTERY NIGHT TOUR 2025 稲川淳二の怪談ナイト

と き	令和7年9月15日(月・祝) 15:00怪宴
と ころ	高松国分寺ホール
料 金	5,200円(一般前売料金 6,600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

1993年8月13日、当時では例を見ない異色のイベント「川崎ミステリーナイト」がクラブチッタ川崎で実施された。以来、ひと夏も立ち止まることなく続けてきた夏の風物詩。日本の夏、稲川の夏。



葉加瀬太郎

葉加瀬太郎 コンサートツアー 2025 TARO HAKASE 35th Anniversary The Best of 35 Years

と き	令和7年10月25日(土) 16:00開演
と ころ	レクザムホール 大ホール
料 金	9,000円(一般前売料金 11,000円)
枚 数	20枚(お1人様2枚まで) ※全席指定 ※4歳以下入場不可

1990年KRYZLER&KOMPANYのヴァイオリニストとしてデビュー。1年を通して100本近い公演を毎年開催し、日本全国、そして世界に向け葉加瀬太郎の音楽を発信し続けている。

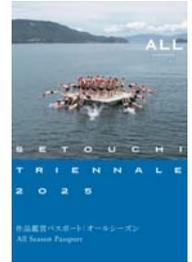


瀬戸内国際芸術祭オールシーズンパスポート

と き	夏会期 令和7年8月1日(金)~8月31日(日) 秋会期 令和7年10月3日(金)~11月9日(日)
と ころ	瀬戸内の島々と沿岸部
料 金	一般(19歳以上) 4,500円(通常価格 5,500円)
枚 数	30枚(お1人様2枚まで)

※本券で、公開している作品について、各1回を上限に鑑賞できます。 ※本券は1枚につき、お一人様のみの有効です。
※一部の作品や施設等において、別途鑑賞料等が必要となります。 ※屋外作品等、受付スタッフを設けていない作品は、ご提示の必要はございません。
※メンテナンス等により作品の公開を中止する場合があります。 ※鑑賞に際し、作品・施設により、別途整理券が必要な場合があります。

瀬戸内の島々を舞台に3年に1度開催される現代アートの祭典。会期中芸術祭の参加作品(施設)を鑑賞することが可能なチケットです。



四国を旅する水族館「四国水族館」入館券

有効期限	~令和7年12月31日(水)
と ころ	四国水族館 (綾歌郡宇多津町浜一番丁4うたづ臨海公園内)
料 金	大人(高校生・16歳以上) 2,000円(一般前売料金 2,600円)
枚 数	100枚(お1人様2枚まで)

太平洋や瀬戸内海、清流四万十川や仁淀川など、四国の水景をテーマにした展示や、瀬戸内海を背景にイルカが泳ぐ絶景を楽しめます。ここでしか体験できない感動体験の数々があなたを非日常空間へ。



画像提供: 四国水族館

EVENT 申込締切 6月20日(金)

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。

SDGs 夏休み木工教室 ~香川県産ヒノキで貯金箱をつくろう~

ボンドを使って貯金箱を組立ててやすりがけをし、好きな文字や形のパーツを貼り付けて色を塗り完成させます。香川県産ヒノキについても学べるイベントです。夏休みの宿題にもご活用ください!

と き	7月27日(日) 10:00~11:30
と ころ	せとうち観光専門職短期大学 教室 (高松市屋島西町2366-1)
料 金	1,200円(一般価格 2,200円)
対 象 者	小学生(保護者同伴可) ※低学年は保護者同伴
募集人数	15名



大粒で甘いブルーベリーを食べ放題 『ブルーベリー狩り 割引利用券』

と き	7月上旬~9月上旬 9:00~15:00 定休日:月曜日(祝日の場合は翌日)
と ころ	ブルーベリー工房 Patina 善通寺市与北町1829(善通寺市鉢伏山)
利用方法	要予約(利用希望日の2日前まで) 当日は割引利用券を添えて、代金をお支払いください
料 金	中学生以上 800円(一般価格 1,200円) 4歳~小学生 400円(一般価格 600円)
対 象 者	事業主・会員及びその家族
枚 数	100枚(お1人様4枚まで)

大粒で甘いブルーベリーを食べ放題+125gのお持ち帰り(大人のみ)。低木なので小さなお子さまも自分で摘み取り、そのまま食べることができます。摘みたてのフレッシュな味わいをお楽しみください。



PRESENT



日頃の感謝を込めて～ウェルぱる高松事務局より

和の宿ホテル祖谷温泉ペア入浴券を3名様にプレゼント

日本三大秘境、祖谷渓谷に佇む祖谷温泉。
ケーブルカーで谷底へ下りる源泉掛け流しの露天風呂は、開放感抜群！
四季折々の自然美を堪能できる秘湯で日々の疲れを癒してください。

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ウェルぱる高松に対するご意見・ご要望などをご記入のうえ、ウェルぱ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：6月20日(金)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。



STUDY

● 対象者 事業主及び会員

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ぱる高松事務局へ「**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**」をウェルぱる高松事務局へ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

ウェルぱる事務局へ申込書提出

受講後書類提出

補助金振込

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。



補助対象コース 一覧 受講料1名 一般価格 **2,200円(税込)**

コースNo.	コース名	分野	実施日	申込締切	実施会場
No.35	相手に伝わるプレゼン資料作成	PowerPoint初級	9月18日(木)	9月4日(木)	合同会社あつまる (香川県高松市川島東町880番地)
No.36	表計算ソフトを活用した業務改善	Excel 初級	10月2日(木)	9月18日(木)	合同会社あつまる (香川県高松市川島東町880番地)
No.37	データベースを活用したデータ処理(基本編)	Access 初級	10月3日(金)	9月19日(金)	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カーニープレス高松兵庫町ビル2F)
No.38	業務に役立つ表計算ソフトの関数活用	Excel 中級	10月9日(木)	9月25日(木)	合同会社あつまる (香川県高松市川島東町880番地)
No.39	データベースを活用したデータ処理(応用編)	Access 中級	10月10日(金)	9月26日(金)	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カーニープレス高松兵庫町ビル2F)
No.40	相手に伝わるプレゼン資料作成【観音寺市】	PowerPoint初級	10月24日(金)	10月10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)

HEALTH

● 対象者 事業主及び会員

📅 申込締切 **6月27日(金)**

救急箱のくすり及び健康関連商品斡旋のお知らせ

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、ウェルぱ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

ジュージヤ JEUGIA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

6月号の
講座は
こちらから



新規加入事業所のご紹介

四国管制工業株式会社 様
特定非営利活動法人わがごと 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



● 見つけよう 新しい自分 素敵な仲間 ●

JEUGIAカルチャーセンター 高松

受講生募集

体験・受講・新規ご入会
お申し込み受付中

まなび

ジャンル豊富に、大人・こども 180 講座以上の習いごと



2025年新規講座

NEW 身近な植物を学ぼう ～季節の草花観察～

講師 五所野尾 優 元高等学校教師

季節の草花を教室で観察。植物の不思議がわかり、散歩や旅行の楽しみが増す。人生を楽しく生きる学びでもある。

第2(火)13:00～14:30
月額1,870円(税込)

随時体験可



NEW ヨーロッパ絵画の魅力 名画で紐解くその歴史と背景

講師 山地治世 美術史家

西洋絵画の歴史や鑑賞のポイントを知ることで、絵画を「読む」楽しさを体験しましょう。

第3(水)13:30～15:00
月額1,870円(税込)

随時体験可



NEW 身近な史料から学ぶ古文書

講師 丸尾 寛 琴平町教育委員会 主任技師

江戸時代の高松市の古文書を読みながら当時の人々の暮らしなどを説明していきます。

第2(木)10:30～12:00
月額1,870円(税込)

随時体験可



NEW 女性のための健康麻雀教室

講師 吉岡和生 全国麻雀段位審査会 香川県健康マージャン協会代表理事

佐々木康講師・猿渡昭雄講師3名で対応します。初心者の方にも楽しんでいただけるように、わかり易くマンツーマンで、ご指導いたします。一度覚えると、ずっと楽しめる最高の趣味になります。

月4回 (水)13:00～16:30
月額8,580円(税込)
月2回 第1・3(月)13:00～15:00
月額3,960円(税込)

随時体験可



NEW はがき絵・淡彩スケッチを楽しむ

講師 曾根悦子 画家

庭に咲いた草花や感動した風景をスケッチしてみませんか。1人1人の感性を生かした指導を行っております。

第2・4(月)10:15～12:15
月額4,290円(税込)

随時体験可



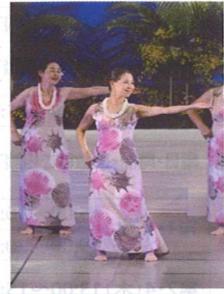
NEW 癒しのハワイアンフラ

講師 水口育子 フラハラウ オ カレイレファ所属

初めての方でも基本から丁寧に指導します。心地よい音楽に合わせて体を動かし一緒にリフレッシュしましょう。

[金曜クラス]
第2・4(金)19:00～20:30 月額3,806円(税込)
[日曜クラス]
第1・3(日)10:30～12:30 月額4,180円(税込)

随時体験可



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
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。

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。

受講者様の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。



【受講料】：13,000円（税込）

【教材費】：20,000円（税込）※ディプロマ代含む

人気講座に付き、随時日程を追加更新しております。 **詳細・日程は下記へお問合せ下さい。**

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

当会場にお越しいただき、講師の先生とオンラインでつなぎ受講していただきます。現地を受講するのと変わらず講座を受けることが可能です

※日程により **自宅での受講も可能な日時**がございます。

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 (旧ことぞん瓦町ビル)

☎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)



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6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：5月30日/6月13・27日/
7月4・11・18・25日（金）

時間：19:00~21:00

受講料：5,280円（全7回）（一般価格：6,600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：6月4・11・18・25日/
7月2・9・16・23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：6月4・11・18・25日/7月2・9・16・23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

◎ホームページからもお申し込みできます
<https://smilekagawa.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】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)

高松カルチャーセンター講座案内

(PICK UP 講座案内 ~書道・ペン字・華道 講座~)

①講師名 ②日時 ③受講料ヶ月分(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
「ウエルぱる会員」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

《美術・書道コース》

NEW

やさしい書道教室

(ボールペン・筆ペン・かな書道)

はじめての方も基本をしっかりと練習し、手書き文字のぬくもりを伝えましょう。(級位取得も可能)

- ① 手島 景扇 日展作家 日本ペン習字研究会常任理事
- ② 第 2・4 (水) 14:30~16:30
- ③ 12,540 円 [会員:10,032 円]
- ④ 6/25(水) (全 6 回)



かな書道 (実用書・硬筆)

かなの基本から、暮らしに役立つ実用の書、硬筆などを一人一人にあった学習方法で楽しく学んでいきましょう。

- ① 松岡 松月 正筆会総務理事
- ② 第 1・2・3 (火) 17:30~19:30
- ③ 第 2・3・4 (土) 10:30~12:00
- ④ 14,850 円 [会員:11,880 円]
- ⑤ 6/17(火) 6/21(土) (全 9 回)



かな書道入門から

美しい文字が書きたいと思う方の講座です。基礎からつづき書きと段階的に実習していきます。かなの美を学んでいきませんか？

- ① 原 多詠子 道香社代表 日展会友
- ② 第 1・3 (水) 13:00~15:00
- ③ 12,540 円 [会員:10,032 円]
- ④ 6/18(水) (全 6 回)



漢字書道と実用書

漢字を中心とした作品作りと、日頃の生活の中で多用する実用書を楽しく練習しましょう。

- ① 西川 彩華 毎日書道学会会員
- ② 第 1・2・3 (月) 13:30~15:00
- ③ 9,900 円 [会員:7,920 円]
- ④ 6/16(月) (全 9 回)



【美文字】ペン & 筆ペン

(習字をやりたい方も歓迎)

基本を学びながら筆ペンで熨斗の表書きをご自分で書きませんか？脳の活性化や能力アップにも！

- ① 村井 蘭栄 硬筆教室そらまめの会主宰
- ② 第 1・2・3 (水) 10:00~12:00
- ③ 13,200 円 [会員:10,560 円]
- ④ 6/18(水) (全 9 回)



字活講座

(ペン & 筆ペン & ボールペン)

『字を書くこと』は人に色々な事柄を伝える手段の一つです。美しい文字を書いて自分の個性をアピールしましょう。

- ① 村井 蘭栄 硬筆教室そらまめの会主宰
- ② 第 1・2・3 (金) 10:00~12:00
- ③ 13,200 円 [会員:10,560 円]
- ④ 6/20(金) (全 9 回)



はじめての美・文字

(ペン & 筆ペン & ボールペン)

一番よく書くのは名前。まずはそこからバランスよくきれいに書けるように練習をして文字美人を目指しましょう。

- ① 村井 蘭栄 硬筆教室そらまめの会主宰
- ② 第 1・2・3 (金) 13:30~15:30
- ③ 13,200 円 [会員:10,560 円]
- ④ 6/20(金) (全 9 回)



夜の字活講座

(ペン & 筆ペン & ボールペン)

『字を書くこと』で恥ずかしい思いをしないために、美しい文字を練習して自分自身をレベルアップさせましょう。

- ① 村井 蘭栄 硬筆教室そらまめの会主宰
- ② 第 1・3 (金) 18:30~20:30
- ③ 9,900 円 [会員:7,920 円]
- ④ 6/20(金) (全 6 回)



NEW

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 3,300円[会員:2,640円](全3回)
- ④ 6/28(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 6/21(土) ※体験花代1,500円



子ども書道教室(毛筆・硬筆)

園児・低学年・高学年とそれぞれの書写内容に準拠して、正しい字を身につけるよう、丁寧に指導致します。

- ① 手島 景扇 日展作家 日本ペン習字研究会常任理事
- ② 第1・2・4(水) 17:00~19:00
- ③ 13,860円 [会員:11,088円]
- ④ 6/25(水) (全9回)



子どもの書道(硬筆・毛筆)

子どもたちの感受性を大切に、年齢や学年に応じた指導法で、のびのびと漢字やかなの練習に励んでいきましょう。

- ① 松岡 松月 正筆会総務理事
- ② 第1・2・3(火) 17:00~18:30
- ③ 第2・3・4(土) 10:30~12:00
- ④ 13,860円 [会員:11,088円]
- ⑤ 6/17(火) 6/21(土) (全9回)



《生花・茶道コース》

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きてみませんか。

- 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 6/19(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きてみませんか。(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 6/28(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 川辺 喜代美 華道家元池坊常任委員
- ② 第1・3(水) 18:00~19:30
- ③ 6,600円[会員:5,280円](全6回)
- ④ 6/18(水) ※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 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 6/26(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 6/26(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 6/27(金) ※体験花代3,000円前後



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！

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)

2025年7月～9月

定期講座

着物Reメイク講座

華やか着物ジャケットを作ろう！/リクエストもOK！



※写真はイメージです。

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：7/14(月) 8/4(月) 9/8(月)
10:00～12:00 ※リクエストの場合、途中入講可能
受講料：5,400円 (1,800円×3回)
材料費：3,000円 ※リクエストの場合要相談
定員：6人
持ち物：着物(1着分)・ミシン・裁縫道具
※リクエストの場合、参考資料(本)などを持参
※ミシン有料貸出あり(300円/3台限定)
※着物購入可能 (3,000円～)

タンスの肥やしになってしまっている着物で、お洒落な柄ジャケットへリメイクに挑戦！作ってみたいものがあればリクエストも受け付けます。初心者様でもお作りいただけますのでご安心ください！少人数制で講師が丁寧に綺麗に仕上げるコツを指導します。

1日講座

写真立てと優しい仏花づくり講座



※写真はイメージです。材料の欠品により一部変更がある場合がありますのでご了承ください。

講師：FEJライセンススクール認定講師
戸田 絵利
開催日：7/19(土)
13:30～15:00
受講料：1,100円
材料費：2,000円
作品サイズ：高さ約20cm横約15cm
定員：10人
持ち物：持ち帰り袋・ウエットティッシュ・はさみ
汚れてもいい服(またはエプロン)

アーティフィシャルフラワーやドライフラワー等を使用した夏でも枯れない見た目も素敵な仏花づくり講座。飽きない色合いで故人様だけでなく家族・ペットのお写真をお飾りいただける写真立てタイプを作ります。「場所を取らない、水かえのいらぬ仏花」、現代のインテリアや現代仏壇にも合う仏花です。

1日講座

簡単！美味しい2種のフォカッチャを作ろう



講師：パン教室&手形アートsumugi
あかし まい
開催日：9/11(木)
10:00～12:00
受講料：1,800円
材料費：1,000円
定員：12人
対象：大人
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

パンづくり初心者の方にもオススメ！タッパーで混ぜて、生地を作って、超簡単プレーンと黒ごまチーズの2種のフォカッチャを作ってみましょう。サンドイッチにして、みんなで出来たてを試食します♪

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：7/12(土) 8/30(土) 9/13(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

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。ご一緒に気持ちよくからだを緩めましょう。

1日講座

足から元気を作る教室

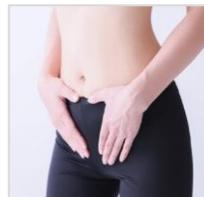


講師：健康運動指導士・フットケアポディスト
池田 陽子
開催日：7/19(土)
13:15～15:00
受講料：1,500円
定員：15人
対象：小学校3年生～大人
持ち物：飲み物・タオル
上履き(可能なら紐靴)

身体を支えているのは足の裏！一人一人の足型をとり、足の裏にかかる力のバランスを見ます。足の形は日々変わっていきます。今の状態を知り、一緒に足指のストレッチや足裏の筋力トレーニングを実践しましょう。足からよい姿勢や疲れにくい身体作りに繋がります！

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
7/1(火) 8(火) 15(火) 22(火) 29(火)
8/5(火) 19(火) 26(火) ※8/12休講
9/2(火) 9(火) 16(火) 30(火) ※9/23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

定期講座

発酵調味料教室

7/22「醤油糀」炊き込みご飯・豚の角煮・薬膳スープ
8/26「薬膳カレー糀」スープカレー・サラダ・カレードレッシング
9/30「トマトケチャップ糀」フライパンで米粉ピザ・ミネストローネ



講師：発酵料理ソムリエ
石原 真弓
開催日：7/22(火) 8/26(火) 9/30(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。

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：7/5(土) 19(土) 8/9(土) 23(土)
9/6(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

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？

定期講座

クラフト講座『テーブルバスケットを作ろう』



講師：善生 智恵子
 開催日：7/17(木) 8/21(木) 9/18(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：1,500円
 サイズ：底19.5cm×15cm 高さ8cm
 色：①しろ+うすあお ②しろ+もも
 ③うすあお+しろ ④もも+しろ
 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

小物整理にぴったりなテーブルバスケットを作る講座です。初心者の方も基本からゆっくりとお作りいただけますよ♪かごが完成した方はコースジュワリにもチャレンジ!!

※お申込が7/7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。

1日講座
定期講座

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：7/17(木) 8/28(木) 9/18(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。

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
 7/4(金) 11(金) 18(金) 25(金)
 8/1(金) 8(金) 22(金) 29(金) ※8/15休講
 9/5(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

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。たくさん歌を歌うので脳トレにもつながります。

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：7/5(土) 8/2(土) 9/6(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。

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：7/5(土) 12(土) 19(土) 26(土)
 8/9(土) 16(土) 30(土) ※8/2・8/23休講
 9/6(土) 13(土) 20(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：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

くらしを彩る フラワーアレンジ

①7/8 ②7/15 トロピカルアレンジ
 ①8/5 ②8/19 フラワーインテリア
 ①9/9 ②9/16 ドライになりゆくリース

※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：①7/8(火) 8/5(火) 9/9(火)
 ②7/15(火) 8/19(火) 9/16(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・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。

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：7/7(月) 14(月) 8/18(月)
 9/1(月) 8(月) 22(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、懐かしい音楽ののって健康的に体を動かしていきます!

1日講座

親子で楽しく簡単に!パンづくり講座

香川県産米粉を使ったピザパンを作ろう!



講師：パン教室&手形アートtsumugi
 あかし まい
 開催日：8/24(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、生地を作って好きな具材をトッピングして親子で楽しく米粉のピザ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♪

※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がございます。
- 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。

ふらっとと仏生山 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。



ふらっとと仏生山 ホームページ Instagram LINE