

ウェルはる高松

2025
7.1発行

7・8

(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5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 7,630人 (会報誌上では会員と表示)

申込締切日が異なるものが多くあります。ご注意ください。

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



J-TRAD ensemble MAHOROBA (ジェイトラッドアンサンブル マホロバ) 『TAMAKUSHIGE(玉匣)』~珠玉の作品たち~

と き 令和7年8月3日(日) 14:00開演
と ころ サンポートホール高松 大ホール
料 金 2,200円(一般前売料金 2,800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
申込締切 7月9日(水)

国内外で活躍する三味線・胡弓・尺八・箏・邦楽囃子の6人により2020年に結成された邦楽アンサンブル「MAHOROBA」。“まほろば”は住みやすい、心地よいところの意味を持つ大和言葉で、監修・指導を受けている三味線演奏家の本條秀太郎師によって命名。その活動は日本音楽の源流からインスパイアされ、民族音楽の“いま”を現代音楽と伝統音楽の双方から追求している。時代に挑む音世界を展開させている気鋭の和楽器集団による圧巻のパフォーマンスをお楽しみください!



辻本茂雄 還暦 特別公演記念ツアー 香川公演

と き 令和7年8月23日(土)
①11:30開演 ②15:30開演
と ころ レクザムホール 大ホール
料 金 5,200円(一般前売料金 6,500円)
枚 数 各回30枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※3歳以下入場不可、4歳以上有料
申込締切 7月15日(火)

辻本茂雄還暦記念ツアー香川公演!
2017年の30周年記念ツアーでは全国で65,000人を動員!パワーアップした茂造ワールドをたっぷりお楽しみください。茂造で笑って元気になったらど〜や!



ファミリーで楽しむコンサート 音楽の絵本「AMIGO(アミーゴ)」

と き 令和7年8月24日(日) 14:00開演
と ころ サンポートホール高松 大ホール
料 金 一般 2,200円(一般前売料金 2,800円)
こども(4歳~中学生) 1,200円(一般前売料金 1,500円)
枚 数 30枚(お1人様2枚まで)
※全席指定
※0~3歳のお子様は膝上に限り無料
ただし、お席が必要な場合は要チケット
申込締切 7月15日(火)

『音楽の絵本』はクラシック音楽における絵本のような役割ができればと制作された、動物たちによる本格的なコンサートです。今回はラテンで燃えた!?動物たちによる夏限定プログラムの登場です。いつものクラシックとはひと味違う、にぎやかなラテンのリズムにノリノリ、ド派手な衣装に身を包んだ動物たちと音楽の世界を一緒に楽しみましょう!



夏休み0歳からのファミリーコンサート

と き	令和7年8月24日(日) 14:00開演
と ころ	サクラトたどつ(多度津町民会館)
料 金	大人(中学生以上) 800円 (一般前売料金 1,000円) こども(小学生以下) 400円 (一般前売料金 500円) 大人・こどもペア 1,000円 (一般前売料金 1,200円) ※2枚で1組(ペア)
枚 数	20枚(お1人様4枚まで) ※全席指定 ※0歳から入場可(※年齢に関わらず全員チケット購入が必要となります。)
申込締切	7月15日(火)

0歳から入場できます。
夏休み最後に歌のお兄さん、お姉さん、
ポン太と一緒に歌って踊ってみませんか？



徳永英明

Hideaki Tokunaga Concert Tour 2025 ALL REQUEST

と き	令和7年9月5日(金) 16:00開演
と ころ	サンポートホール高松 大ホール
料 金	7,600円 (一般前売料金 9,500円)
枚 数	30枚(お1人様2枚まで) ※全席指定 ※未就学児童入場不可 ※開場・開演時間は変更になる場合有り ※やむを得ない状況により、公演中止となる場合がございます。その際は 手数料を差し引いた金額を返金させていただきますので、何卒ご了承ください。 (公演延期・中止以外でのチケット代の払い戻しは行いません)
申込締切	7月18日(金)

コンサートツアー開催決定！
今年も高松にやってきます。
今回のツアーは皆さんからリクエスト楽曲を募
集し、その中からセレクトした楽曲でスペシャ
ルライブを行います！



高嶋ちさ子 12人のヴァイオリニスト コンサートツアー 2025~2026

と き	令和7年9月14日(日) 15:30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	6,200円 (一般前売料金 7,800円)
枚 数	20枚(お1人様2枚まで) ※全席指定 ※未就学児童入場不可
申込締切	7月18日(金)

“観ても、聴いても、美しく、楽しい”ヴァイオリ
ンアンサンブル
耳馴染みのある名曲プログラムを、女性ならではの
華麗な音色で奏でます。
クラシック音楽をより身近に感じ、幅広いお客様
に楽しんでいただけるコンサートです。

[出演者]
高嶋ちさ子
12人のヴァイオリニスト
近藤亜紀(ピアノ)



総合開発PRESENTS

宮田大チェロ・リサイタル 2025 with ジュリアン・ジェルネ

と き	令和7年9月15日(月・祝) 15:00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	一 般 3,600円 (一般前売料金 4,500円) 高校生以下 2,000円 (一般前売料金 2,500円)
枚 数	30枚(お1人様2枚まで) ※全席指定 ※未就学児童入場不可
申込締切	7月15日(火)

日本人として初めてロストロポーヴィチ国際
チェロコンクールで優勝し、名実ともに日本
を代表するチェリストとして国際的に活躍する
宮田大によるリサイタル。
宮田大がほれ込んだホールに響くチェロの音
色をご堪能ください。



薬師丸ひろ子

Concert Tour 2025 ~はるか~

と き	令和7年9月23日(火・祝) 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	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 ※未就学児童入場不可
申込締切	7月18日(金)

1978年に女優デビュー。
1981年には「セーラー服と機関銃」で歌手デビュー。「木更津キャッツアイ」
「あまちゃん」など数々の作品を通じて、日本を代表する女優として高い評価
を得ている。近年はコンサートや歌番組など、精力的な音楽活動も実施。



Autumn パリ祭 in UTAZU

～元宝塚トップスターとシャンソンの共演～

と き 令和7年10月11日(土) 14:00開演
と ころ ユープラザうたづ ハーモニーホール
料 金 **3,200円**(一般前売料金 4,000円)
枚 数 30枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※未就学児童入場不可
申込締切 **8月15日(金)**

地元を中心に活躍している演奏者と、元宝塚トップスターの共演。音楽の秋に、フランス文化を感じていただけるシャンソンの公演。



レクザムホール リサイタルシリーズ

第1回 前田妃奈&久末航 Duoリサイタル

と き 令和7年10月13日(月・祝) 14:00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 **3,600円**(一般前売料金 4,500円)
枚 数 20枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※未就学児童入場不可
申込締切 **8月15日(金)**

レクザムホールで毎月上質な音楽をお届けする「レクザムホールリサイタルシリーズ」。第1回は第16回ヘンリック・ヴィエニャフスキ国際ヴァイオリンコンクールで優勝を果たした前田妃奈と、先日エリザベート王妃国際音楽コンクールで第2位を受賞した久末航のデュオリサイタル。



©Taira Tairadate



©Janine Guldener

大誘拐～四人で大スペクタクル～高松公演

と き 令和7年10月18日(土) 14:00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 **7,800円**(一般前売料金 9,800円)
枚 数 20枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※未就学児童入場不可
申込締切 **8月15日(金)**

八十二歳の大家様を敬愛する者たちが、計画し実行した『百億円の誘拐事件』。選ばれし精鋭なる四人による、一瞬も目が離せない大スペクタクル誘拐劇!

[出演者]
中山優馬
柴田理恵
風間杜夫
白石加代子



杉山清貴

acoustic solo tour 2025

と き 令和7年11月24日(月・祝) 13:30開演
と ころ サンポートホール高松 第1小ホール
料 金 **7,000円**(一般前売料金 8,800円)
枚 数 20枚(お1人様2枚まで)
※全席指定 ※未就学児童入場不可
申込締切 **7月28日(月)**

「さよならのオーシャン」「最後のHoly Night」「ふたりの夏物語 -NEVER ENDING SUMMER-」「SUMMER SUSPICION」等の代表曲も携えたアコースティックソロツアー開催!



上原ひろみ Hiromi's Sonicwonder JAPAN TOUR 2025 "OUT THERE"

と き 令和7年12月14日(日) 17:00開演
と ころ サンポートホール高松 大ホール
料 金 S席 **7,000円**(一般前売料金 8,800円)
A席 **6,200円**(一般前売料金 7,700円)
枚 数 20枚(お1人様2枚まで)
※未就学児童入場不可
申込締切 **8月15日(金)**

上原ひろみ率いるHiromi's Sonicwonderが、4月にリリースしたアルバム『OUT THERE』を携えての日本ツアーを開催することが決定!

1年ぶりとなる日本ツアーは、11月28日の福岡公演を皮切りに全国17公演を開催!



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。

フルーツ大福づくり体験

- と き** 令和7年8月3日(日) ①10:00～②11:00～
- 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セット **1,200円**(一般価格 1,500円)
(シャインマスカット大福1個、ブルーベリー大福1個、小原紅みかん大福1個)
※申込セット数は体験参加人数以内でお願いします
- 対 象 者** 事業主・会員及びその家族
- 募集人数** 各回3組まで
- 応募締切** **7月10日(木)**

[フルーツ大福専門工房] さぬき農園ぐらしによるフルーツ大福づくり体験を開催します。所要時間は30分程度。
初めてでも大丈夫!!お気軽にご参加ください。



普通救命講習～私たちにできること～

- と き** 令和7年8月26日(火) 13:30～15:30
- 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** 無料
- 対 象 者** 事業主及び会員
- 募集人数** 20名程度
- 応募締切** **7月16日(水)**
※事前にe-ラーニングの受講が必要

AEDを用いた心肺蘇生法、異物除去法や止血法などのファーストエイド(応急手当)を消防署の方に指導していただきます。主に成人に対する処置の方法を学べます。講習修了者には、修了証が交付されます。



陶芸を体験してみよう

- と き** 令和7年9月3日(水)・10日(水)・10月1日(水)
19:00～21:00(全3回)
- と ころ** 「ゆるり」(高松市牟礼町牟礼941-1)
※R11号線レディ薬局牟礼店裏
- 料 金** **2,500円**(一般価格 4,000円)
※粘土1キロ分。材料費すべて込
- 対 象 者** 事業主及び会員
- 講 師** 米田 祐 (光風会展工芸賞受賞)
- 募集人数** 10名
- 応募締切** **7月31日(木)**

粘土1キロで、何を作ってもかまいません。
自分だけのオリジナルな作品で、陶芸を楽しみましょう♪
初心者の方も大歓迎!
※1キロの目安(湯のみ2コと小物1コ)



日 程	カリキュラム
9/3 (水)	粘土で形を作ります。(自由なもの)
9/10(水)	削ったり、形を整えます。
10/1 (水)	上薬掛けをします。

語らいと季節を味わう懐石料理



- と き** 令和7年10月17日(金)
18:30～受付 19:00～スタート
- と ころ** 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)
- 料 金** お1人様 **10,000円**(一般価格 13,000円税サ込み)
懐石料理+フリードリンク
- 対 象 者** 事業主・会員及びその家族
- 募集人数** 24名
- 応募締切** **8月15日(金)**

技が作り出す「美」。
素材を見極め、その持ち味を活かすこと。ひと皿ごとに「心」と「技」を込めた逸品へのこだわりと、旬の食材を活かした味わいをお楽しみください。
お飲み物はお料理に合う日本酒などフリードリンクにてご用意しております。



※写真はイメージです。「錦」料理長 三好一輝

SPORTS

対象者 事業主及び会員

申込締切 8月25日(月)

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。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) チケットは事業所へ郵送します。

Web申込



利用方法

ご利用時にチケットに代金を添えてお支払いください。

ご利用の流れ チケット発行 → 直接予約 → ご利用 → チケットを添えて代金支払

Studio Laa(スタジオ ラー) 初回体験割引チケット

太洋ボウル東隣 (高松市観光通り2-10-15 太洋第一総合ビル3F)
営業時間 10:00~21:00 定休日 木・日・祝日

料金 ヨガ体験 600円(一般価格 1,100円税込)
加圧トレーニング体験 2,800円(一般価格 3,300円税込)
●要予約 限定数 各20

有効期間 ~令和7年12月27日(土)



ヨガ



加圧トレーニング

割引指定店が増えました!

メンズ専門脱毛サロン GENTLE(ジェントル)

美容・健康

高松市鍛冶屋町7-4

リモージュ京都6階

☎ 087-887-6157

🕒 10:00~21:00(最終受付20:00)

🏠 不定休

👤 会員本人のみ 会員証提示

特典

「ヒゲ脱毛」体験料金
2,980円→1,980円

※他の特典との併用不可

「全ての人に理想の美を」をコンセプトに、都度払い制で自由に通える脱毛サロンを実現。研修を経たスタッフが安心の技術と知識で対応します。



Miss.Mrs(ミスミセス)

美容・健康

高松市鍛冶屋町7-4

リモージュ京都7階

☎ 087-887-6157

🕒 10:00~21:00(最終受付20:00)

🏠 不定休

👤 会員本人のみ 会員証提示

特典

「全身脱毛」体験料金
27,500円→16,800円

※他の特典との併用不可

完全都度払いの女性専用脱毛サロンです。コース・契約に縛られず、安心して施術を受けられます。



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!

2025年度 夏期講習スタート!

新規受講特典あり!

- 「ウェルばる見ました」で夏期講習受講料が**10%OFF**
- 夏期講習受講から2学期正式入塾で**9月分割引あり**

入試英語入門講座 7月19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



PRESENT

ウェルぱる高松事務局より



**① 全国共通おこめ券(2,200円分)
20名様**



**② ジェフグルメカード(1,000円分)
20名様**



**③ 鼻セレブ箱ティッシュ
(アンパンマン3箱入り)を10名様**



**④ 今治 極ふわロングバスタオル
10名様**

※③④は事務局でのお渡しです

プレゼント応募方法 ※重複応募無効

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：**8月20日(水)必着**

当選者の発表は賞品(③④は引換通知文)の発送をもってかえさせていただきます。

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

7・8月号の
講座は
こちらから



新規加入事業所のご紹介

株式会社Beauty GuM 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



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 資格認定講座

POINT!!

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)

①2025年7月6日と20日 日曜日 14:00~18:00

②2025年8月10日と24日 日曜日 10:30~15:30

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(旧ことんでん瓦町ビル)

☎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

随時 随時 随時
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。

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。現地で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டன்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)

随時 随時 随時
体験 見学 入会
お申し込み受付中

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7・8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：8月1・8・22・29日/
9月5・12・19・26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：7月30日/8月6・20・27日/
9月3・10・17・24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：日程：7月30日/8月6・20・27日/9月3・10・17・24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://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 ~新講座+夏休み講座~)

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

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



※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。

〔ウェルぱる高松 2025年7・8月号〕

受講に越す際、左記地図の□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 高松市立互町駅地下駐車場
- ④ パーキング126
- ⑤ 田町パーキング

《ジュニアコース》

カワイ器械体操(初級)教室

自分の体を使って側転や逆立ちなどマット運動や、とび箱・鉄棒でアクロバットな技をしてみませんか？(年中以上対象)

- ① 梶山 範子 カワイ体育教室専任講師
- ② 毎週(土) 12:45~13:45(3ヶ月)
- ③ 20,130円 [会員:16,104円]
- ④ 夏休みチャレンジ体育教室

※受講料 2,200円/回
7/26(土) 12:45~13:45 8/23(土) 11:30~12:30



初めてのダンス教室(小学生)

これからダンスを始める子のためのクラスです。体力作りや表現する力や楽しむ心を養います。

- ① chiharu ダンスインストラクター
- ② 月2回(月) 17:00~17:45
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 7/7(月) (全6回)



English Joy (Basic)

初めてでも大丈夫。歌やカード、フォニックスを通して英語が好きになるkids初心者向けレッスンです。

- ① テリー 藤岡 英語講師
- ② 毎週(土) 10:00~10:50
- ③ 23,100円 [会員:18,480円]
- ④ 7/26・8/30(土) (全12回)



English Joy (Advance)

英語の聞く・読む・話す・書くが楽しく自然に身につく、英語が好きになるジュニア向けのレッスンです。

- ① テリー 藤岡 英語講師
- ② 毎週(土) 11:00~11:50
- ③ 23,100円 [会員:18,480円]
- ④ 7/26・8/30(土) (全12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] (全6回)
- ④ 夏休み工作 受講料 各1,760円

7/26(土) 13:30~15:00 『すな絵』
8/23(土) 13:30~15:00 『星形写真&ペン立て』



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]
- ④ 夏休み宿題お習字 受講料1回1,650円/2回2,200円
7/29(火) 10:30~12:30 14:00~16:00



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 7/12(土) 体験花代1,000円



《美術・書道コース》

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 8/27(水) (全6回)



《音楽コース》

健康弾き語り(ギター・ウクレレ・ハーモニカ)講座

ギター、ウクレレ、ハーモニカなどの楽器を伴奏に用いて健康づくりのための良い姿勢で歌うことを学び、みんなで楽しむ講座です。

- ① 山地 まさのり 元高松市YAMASHOW代表
- ② 第1(火) 19:00~20:00
- ③ 5,940円 [会員:4,752円]
- ④ 7/15(火) (全3回)



瞑想とヨガ&ストレッチ

簡単なストレッチで体を緩めながら呼吸法や誘導瞑想・神道の考え方などをお伝えし、自己受容と感情の解放、調和を図っていきます。

- ① 齋 元美 ヨガインストラクター 瞑想インストラクター 神職
② 第2・4(火) 19:00~20:00
③ 13,200円 [会員:10,560円]
④ 7/22(火) (全6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。※女性限定

- 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 7/17(木) (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 エアロピ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 7/15(火) (全6回)



楽しい健康体力づくり講座

不定愁訴の改善からフレイル予防まで健康長寿に向けてのカラダ・体力づくりを丁寧に学び日常生活で実践していく講座です。

- ① 山地 まさのり 元気お届け隊YAMASHOW代表
② 第1(火) 18:00~19:00
③ 5,940円 [会員:4,752円]
④ 7/15(火) (全3回)



かんたんラテンエアロ

ラテンの音楽に合わせて簡単なラテンダンス要素の動きもプラスしたエアロピクスです。初めての方にもおすすめのレッスンです。

- ① 山家 恵美子 フィットネスインストラクター
② 毎週(水) 13:00~14:00
③ 19,800円 [会員:15,840円]
④ 7/16・8/20(水) (全12回)



ZUMBA&ストレッチ

ラテン系の曲を中心に様々な国やジャンルのリズムで初めての方でも楽しめるダンスプログラムです。

- ① 山家 恵美子 ZUMBAインストラクター
② 毎週(金) 20:00~21:00
③ 19,800円 [会員:15,840円]
④ 7/18・8/22(金) (全12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1・3(土) 13:00~14:30
③ 14,850円 [会員:11,880円]
④ 7/19(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 7/17(木) 体験料1,430円



囲碁教室(初心者~)

囲碁には記憶力・想像力など右脳の基礎能力を高める効果があります。老若男女問わず異世代交流を楽しみましょう。

- 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 7/19(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) 12:50~14:00
③ 19,800円 [会員:15,840円]
④ 7/18(金) (全12回)



人体機構を楽しく学び直す講座

健康診断の結果を理解したり、不定愁訴の改善やこれからのフレイル予防等に備えてカラダの仕組みを学び直すための講座です。

- ① 山地 まさのり 元気お届け隊YAMASHOW代表
② 第2(火) 18:00~19:00
③ 5,940円 [会員:4,752円]
④ 7/8(火) (全3回)



心の癒しと幸せを!!

令和時代になってから、人々が生きづらくなっている。心のスキマをうめて、安定と悩み解消のお手伝いが出来ればと思います。

- ① 小明 大真(こうめ だいま) 朗読インストラクター 生涯学習コーディネーター
② 第1(火)10:00~12:00
② 第3(月)17:00~19:00
② 第3(月)19:00~21:00
③ 9,900円 [会員:7,920円] (全3回)
※一日講座3,300円/回 7/15(火)10時 7/28(月)17時・19時



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。



わくわく！こどもカルチャー
2025

夏休み宿題 お助け講座

1 アイディア貯金箱を作ろう

①7/19(土)10:00~12:00
②8/2(土)10:00~12:00



※写真はイメージです。

戸田絵利先生

粘土細工で「夏の夜空」を作ろう！隠しポケットを貯金箱に見立てて！工作の宿題にも最適です！

受講料：1,000円 材料費：700円
定員：各12名
対象：小学1~6年生
※小学2年生以下保護者同伴
持ち物：新聞紙・はさみ・爪楊枝5本
汚れてもいい服・ウェットティッシュ

2 和紙アートにチャレンジ

7/19(土)10:00~11:00



石川清子先生

和紙を貼ってオリジナル絵ハガキを作る！親子参加も大歓迎です。

①くじら②かき氷③ひまわりから選択
子ども受講料：800円 材料費：600円
親子プラン：1,500円 材料費：1,300円
定員：10名
対象：小学1~6年生
※小学3年生以下保護者同伴
持ち物：でんぶのり・はさみ・ハンカチ

3 こども絵画教室

①7/20(日) 9:00~12:00
②7/26(土)13:00~16:00
③8/4(月) 9:00~12:00
④8/4(月)13:30~16:30



善生智恵子先生

描き方、塗り方のコツも教えます！描きたいテーマを決めて来てね。

受講料：1,800円 定員：各15名
対象：小学1~6年生 ※保護者同伴可
持ち物：学校からの課題・雑巾・新聞紙
絵具セット・画用紙・油性ペン・飲み物
クレヨン(あれば)・絵の資料(写真等)
※下書き持ち込み可

4 植物標本づくり

①7/20(日)10:00~11:30
②8/3(日)10:00~11:30



高崎 晶先生

自分で選んだ木の葉やドライフラワーで作る植物標本ワークショップです。

受講料：1,200円 材料費：1,300円
定員：各15名
対象：小学1~6年生
※小学2年生以下保護者同伴
持ち物：はさみ・油性ペン・持ち帰り袋

5 ディンプルアートで風鈴を作ろう

7/20(日)13:30~15:30



善生智恵子先生

廃材ガラスから生まれたキラキラ絵具を塗って可愛いオリジナル風鈴を作ろう！

①ねこ②アイス③魚から選択して色付け
受講料：1,200円 材料費：800円
定員：15名
対象：小学1~6年生 ※保護者同伴可
持ち物：汚れてもいい服・持ち帰り袋
※アルコールアレルギーの方は参加不可

6 ふらっとキッズクッキング

[メニュー] 押し抜き寿司・汁物・寒天ゼリー

①7/20(日)10:00~12:00
②7/27(日)10:00~12:00



今井真衣子先生

香川の郷土料理「押し抜き寿司」に挑戦！料理を通して「やりたい」を形に！

受講料：1,700円 材料費：1,300円
定員：各8名
対象：小学1~6年生
※保護者同伴不可/試食時同席可
持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル
水筒

7 天体望遠鏡を作ろう！

7/21(月)15:00~18:00



天体望遠鏡博物館スタッフ

キットを使って自分だけの望遠鏡を作ろう！天体観察のコツも教えます。

受講料：500円 材料費：3,000円
定員：10名
対象：小学1~6年生
※小学3年生以下保護者同伴
持ち物：筆記用具・飲み物・タオル

8 カラーサンドアート

①7/26(土)10:00~12:00
②8/3(日)13:00~15:00



松井優美先生

好きな色の砂を積み重ねて世界で自分だけのメモクリップを作ろう！

受講料：800円 材料費：1,200円
定員：各16名
対象：小学1~6年生
※小学2年生以下保護者同伴
持ち物：なし

9 こども走り方教室

①7/27(日)10:00~11:00
②7/27(日)13:00~14:00



西島正人先生

走り方に必要な身体の使い方やテクニックを学び今より速く走れる走り方をマスターしよう！

受講料：1,500円 定員：各20名
対象：①小学1~3年生
②小学4~6年生
※保護者同伴可
持ち物：運動靴(できれば紐靴)タオル
着替え・飲み物

※スポーツ保険100円いただきます

10 パフェメモスタンド作り

8/2 (土)13:00~15:00
8/2 (土)09:30~11:30



中尾恵美子先生

夏らしく可愛い溶けないパフェのメモスタンドを作りましょう！

①メロンソーダ②イチゴ③ブルーハワイから色味を選択して作成
受講料：1,000円 材料費：900円
定員：10名
対象：小学1~6年生
※小学2年生以下保護者同伴
持ち物：汚れてもいい持ち帰り袋

11 夏休み書道教室

①8/3(日)10:00~11:30
②8/3(日)13:30~15:00



田岡久子先生

文字上達のコツをつかんで楽しく作品を書いてみましょう。

受講料：1,500円 定員：各10名
対象：小学3~6年生 ※保護者同伴不可
持ち物：書道道具一式・学校からの課題(あれば名前見本)・ティッシュペーパー
新聞紙・ゴミ袋・汚れてもいい服

12

親子で楽しく簡単に！
パンづくり講座

①8/24(日) 10:00~12:00
②8/17(日) 10:00~12:00



あかしまい先生

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ピザを作ろう！

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名の場合は要相談
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・筆記用具

夏休み特別講座
「科学を楽しもう！」

香川大学の源内ネットワークさんを講師にお迎えして身近なものを使った実験を通して科学の楽しさを学ぼう！自由研究のまとめ方のコツまで教えてくれるよ！



13 科学を楽しもう！
野菜のリトマス試験

7/27(日)10:00~11:30



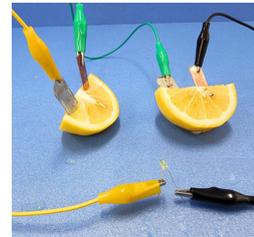
※写真はイメージです。源内ネットワーク

野菜を絞って取り出した汁を染みこませた紙にレモン汁やせっけん水をつけるとどう変化するか？

受講料：1,000円 材料費：500円
定員：20名
対象：小学1~6年生
※小学2年生以下保護者同伴
持ち物：筆記用具・ハンカチ・エプロン

14 科学を楽しもう！
くだもの電池を作ろう

7/27(日)13:00~14:30



源内ネットワーク

台所にあるくだものも電池になる！？電気を発生させたり電気の大きさを測ってみよう！

受講料：1,000円 材料費：500円
定員：20名
対象：小学1~6年生
※小学2年生以下保護者同伴
持ち物：筆記用具・ハンカチ・エプロン

ふらっと仏生山

高松市仏生山交流センター

香川県高松市仏生山町甲218番地1

TEL:087-889-6555

受付時間:午前9時~午後5時



最新情報は
HP・SNSをチェック



ふらっと仏生山
ホームページ



Instagram

- 料金は全て消費税10%を含んでいます。
- 受講日を含む2週間前までに電話または窓口にてお申込みください。
定員となり次第キャンセル待ちを受付ます。応募人数に満たない場合、取りやめになる場合がございます。
- 受講料は受講日を含む2週間前まで窓口にて現金または銀行振込(手数料はお客様負担)でお支払いください。
- 材料費は当日担当講師へ直接お支払いください。
- 当日欠席された場合、材料費をお支払いいただく場合があります。
- 生徒様のご都合による欠席の場合、ご返金・受講日の振替対応は致しかねます。
- 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。