2025 9.1発行 9

ウェルぱる高松

(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　ウェルぱる高松事務局
〒761-0113　高松市屋島西町2366番地1
TEL (087)844-3516　FAX (087)844-3524
ウェルぱる高松

令和7年7月1日現在
事 業 所　613社（うち0人事業所11事業所）
被共済者　7,692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

❶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。
❷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

令和7年度サンポートホール高松主催事業

桂文枝独演会

と　き　令和7年10月11日（土）14:00開演
ところ　サンポートホール高松　大ホール
料　金　3,200円（一般前売料金 4,000円）
枚　数　50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　9月9日（火）

上方落語を代表する噺家 桂文枝の独演会をサンポートホール高松でお楽しみいただきます。
桂三枝としてデビュー後、ラジオ・テレビで活躍。2020年3月に前人未到の300本目の創作落語を発表。2012年に六代桂文枝を襲名以来、卒寿を越えてもなお創作意欲は衰えることなく、常に進化を続ける桂文枝の鍛え抜かれた話芸による抱腹絶倒の創作落語を、ぜひお楽しみください。

加藤登紀子

60th Anniversary Concert 2025 for peace 80億の祈り

と　き　令和7年10月12日（日）15:00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　5,600円（一般料金 7,000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
申込締切　9月9日（火）

国境を越え世界の音楽に挑戦し続けてきた加藤登紀子の平和への願いを込めたコンサートツアー。

BEGIN

「さにしゃんサンゴSHOW!!」~35年目の音楽旅団ツアー~

と　き　令和7年10月26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　一　般　7,000円（一般前売料金 8,800円）
小中学生　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　※未就学児は保護者1名につき膝上観覧1名まで無料（座席が必要な場合は有料）
申込締切　9月19日（金）

BEGIN35周年記念、全国ツアーの開催が決定!
35周年にちなんで全国35公演、35年目の音楽旅団「BEGIN」の本気のライブをぜひ会場でお楽しみください。

ピアノ・バトル

と　き　令和7年11月2日（日）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　5,300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
申込締切　9月19日（金）

世界各国で25万人もの観客を動員!
名曲対決、超絶技巧対決、エンタメ対決等5ラウンドに渡り、ステージ上で男たちの熱い戦いが繰り広げられる!それぞれ黒と白のスーツで決めた長身のイケメンピアニスト、ポールとアンドレアスが演奏で対決し、勝敗を観客が決める新しい形のコンサートです。

史跡高松城跡玉藻公園開園70周年記念

高松薪能

と　き　令和7年11月2日(日) 18:00開演
ところ　史跡高松城跡 玉藻公園 桜の馬場 特設能舞台
※雨天時　レクザムホール(香川県県民ホール)　大ホール
料　金　S席　6,400円(一般前売料金 8,000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 ※雨天会場に変更になった場合や出演者・内容が変更になった場合、チケットの払い戻し・変更・キャンセルはできません。上演中、急な天候悪化のため公演が中止になった場合、払い戻しはできません。
申込締切　9月19日(金)

能　「百萬(ひゃくまん)」
狂言「因幡堂(いなばどう)」
半能「石橋(しゃっきょう)」

■出演者
梅若紀彰(令和6年度日本芸術院賞受賞)
伶似野陽子(令和6年度香川県文化芸術選奨受賞)
山中迓晶
茂山逸平　　ほか

レクザムホールリサイタルシリーズ

第2回 児玉桃 ピアノ・リサイタル

と　き　令和7年11月15日(土) 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　※未就学児入場不可
申込締切　9月19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2回は、2025年ショパン国際ピアノコンクール審査員を務め、ケント・ナガノや小澤征爾とも共演経験がある児玉桃のピアノリサイタルです。

©Lyodoh Kaneko

柴咲コウ

KO SHIBASAKI LIVE TOUR 2025 ACTOR'S THE BEST ~邂逅~

と　き　令和8年1月4日(日) 17:30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　20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　9月19日(金)

各地で好評を博した柴咲コウのライブツアーが今年も開催決定!
柴咲コウオリジナル曲、そしてドラマ・映画の主題歌や挿入歌を独自の表現によって披露する、俳優とアーティスト両面を持つ柴咲コウならではの魅力で満たす空間を、ぜひご体感ください。

SPORTS

対 象 者　事業主及び会員　　申込締切　9月19日(金)

第13回ウェルぱる高松ゴルフコンペ

と　き　令和7年11月1日(土)
ところ　アルファ津田カントリークラブ(さぬき市寒川町神前647-16)　TEL0879-43-4141
受　付　7:45～　スタート　8:40～
料　金　7,000円(一般価格 9,070円)※プレー代・昼食費(1,200円)を含む。
個人的買い物は、各自で精算してください。
募集人数　50名(申込多数の場合抽選)
お1人のお申込も受付します。その際は他の人との組合せになります。
競技方法　6インチプレース・Wペリア(順位は年長者上位)
表　彰　プレー終了後、コンペルームにて表彰式を行います。
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。
申込多数の場合は組単位で抽選し、後日、参加決定通知文を郵送します。

HEALTH

対 象 者　事業主及び会員　　申込締切　9月19日(金)

インフルエンザ予防接種補助のご案内　必ず事前にお申込ください

補 助 額　お1人上限 1,000円
※2回接種を受けられても補助限度額は1,000円
募集人数　2,800人(申込多数の場合は抽選)
対象期間　令和7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
提出期限　令和8年2月6日(金)必着(補助決定者のみ)
支払方法　事務局で確認後、人数分の合計補助額を事業所指定の口座にお振込します。
※各事業所1回のみ給付

申込方法
事業所ごとに接種予定者を取りまとめ、別紙申込書にてウェルぱる高松事務局へお申込ください。(郵送・持参・FAX可)
締切後に補助決定者通知文をお送りします。(申込多数の場合は抽選)
補助決定者は、対象期間内に各自　医療機関にて接種し、「インフルエンザ予防接種代」「接種日」「接種者名」「金額」「医療機関名」「領収印」記載・押印のある領収書を発行してもらい、事業所に提出してください。
事業所単位で取りまとめ、領収書(コピー可)・申込書・接種完了報告書をウェルぱる高松事務局へ提出してください。※添付書類・必要事項に不備があるものは受付できません。

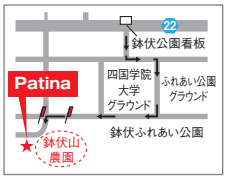
EVENT

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

『旬の味覚 栗ひろい体験　割引利用券』

大自然と広大なロケーションで家族やお友達と楽しく栗ひろい体験しませんか?



と　き　9月上旬～10月下旬　毎日1回10:00～
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　[入園料]
中学生～大人　400円(一般価格 500円)
4歳～小学生　200円(一般価格 300円)
3歳以下　無料
[収穫した栗] 100g100円で計量販売します
枚　数　100枚(お1人様4枚まで)
申込締切　9月19日(金) 先着順

時香美食会 ～All Setouchi French Dinner～

ここでしか味わえない“食の芸術祭”。普段はなかなか味わえない瀬戸内の厳選食材を、炭火焼きと燻製の技で昇華。レストランスタッフ全員で企画し、一皿ずつに想いを込めて仕上げたコースです。香りと旨みが広がる特別なひとときをお楽しみください。

と　き　令和7年10月3日(金)　18:30～　※2名様よりご予約を承ります
ところ　炭火焼き&燻製ダイニング 時香
(高松市古新町9-1 本館2階)
料　金　お1人様　13,000円(一般価格 15,000円税サ込)
フルコース・アルコールを含むフリードリンク
募集人数　10名
申込締切　9月19日(金)

高松国際ホテル開業60周年ファイナルイベント
「THE TAKAMATSU MUSIC BAR ～世界の美食と音楽の饗宴～」

高松国際ホテル開業60周年を締めくくる!異国情緒溢れるミュージックバーが一夜限りで開宴。ブラジルの「コシーニャ」、トルコの「シシケバブ」、スペインの「パエリア」など、ホテル料理人が手掛けた多国籍料理をブッフェスタイルでお届け。そしてステージには、東京を拠点に活動する「TATOPANI」が生演奏で登場。オリジナルワールドミュージックで会場を包み込みます。世界の味わいと音楽が響き合う一夜を、ぜひご一緒に。

と　き　令和7年10月11日(土)　18:00開宴　※受付17:30～
ところ　高松国際ホテル新館2階「瀬戸」(高松市木太町2191-1)
料　金　お1人様　11,000円(一般価格 13,000円税サ込)
※ドリンク代込、一部アルコールは別途料金
※席は相席になる場合がございます
募集人数　10名
申込締切　9月19日(金)

桃花苑美食会

1年に1度だけの完全予約制の特別ディナー。佛跳牆フォーティャオチャン(ふかひれや鮑、干し貝柱など山海珍味のじっくり蒸しスープ)や、上海蟹と松茸入りの小籠包、天然伊勢海老のガーリックスパイス蒸しなど、厳選した極上素材の持ち味を活かしてスペシャルな料理へと仕上げます。身も心も満たされる贅沢な美食のひと時をお楽しみください。

と　き　令和7年10月25日(土)　18:00～　※2名様よりご予約を承ります
ところ　中国料理 桃花苑
(高松市古新町9-1　リーガホテルゼスト高松北側別館2階)
料　金　お1人様　16,000円(一般価格 18,000円税サ込)
中国料理フルコース・アルコールを含むフリードリンク
募集人数　10名
申込締切　9月19日(金)

GOURMET

対 象 者　事業主及び会員
申込締切　9月19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。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。
Web申込

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約するものではありませんのでご注意ください。

アフタヌーンティー

高松国際ホテル T-Lounge(ティー・ラウンジ)
(高松市木太町2191-1　高松国際ホテル本館1階)
TEL.087-831-1575　月曜定休

秋の恵みを贅沢に味わうアフタヌーンティーセット。シャインマスカットや和栗、洋梨など、旬の素材が織りなす華やかなひととき。高松国際ホテルで、心ときめく秋のティータイムを。

～上段～
・シャインマスカットのタルト
・黒胡麻のブリュレ
～中段～
・洋梨のブランマンジュ
・テリーヌ・ショコラ
～下段～
・3種のセイボリー
～別皿～
・和栗とキャラメルのモンブラン
・瀬讃の塩(せさんのしお)サブレ
・ピオーネジュレ
・スコーン
・クレーム・シャンティ
・フランボワーズソース

※仕入れ状況によりメニューが変更になる場合がございます

料　金　4,000円(一般価格 4,500円税サ込)　限定数 15
●お1人様2枚まで
●木金土日限定 [2時間制／ドリンク付]
●前日15:00までの要予約

有効期間　令和7年9月～11月末

TRAVEL

対 象 者　事業主・会員及びその同伴家族

申込締切　**9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　ゴッホ展と神戸グルメ　日帰りの旅

昼食付き　添乗員付き

行　程　7:05 高松駅→7:20 ウェルぱる高松→10:00～11:30 神戸市立博物館→11:40～13:20 神戸ポートピアホテル（GOCOCU～五国のめぐみ～）→14:00～16:00 マリンピア神戸→休憩（淡路SA）→18:35 ウェルぱる高松→18:50 高松駅

出 発 日　令和6年11月8日（土）

料　　金
- 大　人　**18,000円**（一般価格 23,700円・税込）
- 大学生　**18,000円**（一般価格 22,450円・税込）
- 中高生　**18,000円**（一般価格 21,200円・税込）
- 小学生　**16,000円**（一般価格 18,700円・税込）

募集人数　20人

旅行企画・実施　㈱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

ゴッホ展では、オランダ時代からアルルに至る画業前半を紹介し、誰もが知るファン・ゴッホになるまでを辿ります！昼食はみなと神戸の絶景とともに味わえるシェフこだわりの厳選メニューを、五国ゆかりのアート空間のなかでお愉しみください。マリンピア神戸ではショッピングだけでなく、アクティビティやグルメを存分にお楽しみいただけます。

※画像はイメージです

割引指定店が増えました！

脇町劇場 オデオン座

見る・遊ぶ

徳島県美馬市脇町大字猪尻西分140-1
☎0883-52-3807
9:00～17:00（最終入館16:30）
※貸切がある場合、見学不可
休 火・年末年始（12/27～1/1）
会 会員と同伴者4名まで　会員証提示

特典　入館料
大人200円→160円
小人100円→80円
（一部イベント期間中を除く）
※他の特典との併用不可

美馬市指定有形文化財に指定されており、芝居公演や映画上映のほか市民の芸能文化の発表の場となっています。四国ではわずか3棟の現存する芝居小屋として、貴重な姿を今に残しています。

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2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♪

ウェルぱる高松事務局より
9月1日は防災の日

Ⓑ防災リュック（非常時持出15種入り）を5名様にプレゼント（事務局でのお渡しです）
Ⓒイオンシネマ2枚組チケットを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（Ⓑは引換通知文）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ウェルぱ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**ウェルぱる高松事務局までお送りください。　締切：**9月19日（金）必着**

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下さい
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（ジュージヤ）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

9月号の講座はこちらから

新規加入事業所のご紹介

一般社団法人ハブラボ　様
ヘアークラシカルシティー　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　FAX（087）844-3524

★応募券 9月号★

発行：㈱十字屋 カルチャー事業部　発行月：2025年9月

講座案内 2025秋期号

● 見つけよう 新しい自分 素敵な仲間 ●

JEUGIA（ジュージヤ）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

秋講座ピックアップ！ 秋から登場の新講座

はじめての沖縄三線

講師 eddy・ふなきち　三線サークル「さいさい」主宰

三線は弾きながら歌うので、脳のトレーニングになります。専用の譜面で五線譜が苦手な方でも楽に弾けます。

第1・3(木)15:00～16:30
19:00～20:30
月額7,040円(税込)

随時体験可　体験料 3,135円
体験時無料楽器貸出

NEW はじめてのかぎ針編み

講師 吉原加寿子　公益財団法人日本編物検定協会香川支部長　彩ビーズ＆ニットカフェ主宰

今、人気のかぎ針編み。初心者さんでもわかりやすい基本の編み方からご指導致します。

第2(月)13:30～16:00
月額3,740円(税込)

体験「小さなポーチ作り」
9/8・10/27(月)13:30～16:00
体験料 1,540円　材料費 550円

心地よい声で表現力を磨く朗読レッスン

講師 杉ノ内柚樹　声と言葉のホスピタリティ代表　日本語教師　話し方・朗読講師

「朗読」は意外と身近に始められ、すぐに生活に役に立つものです。基本の発声トレーニングを行いながら、音声表現や発音、朗読に必要なあらゆることをお伝えします。初めての方も大歓迎です。

第2・4(木)10:30～12:00
月額5,720円(税込)

随時体験可　体験料 2,475円

よくわかる初級仏教 ～親鸞聖人の生涯とその教え～　全6回

講師 瑞田信弘　称讃寺住職

浄土真宗の親鸞の一生を学びます。法然との出会いや、流罪の旅を終え再び京に住みます。他力の考え方やその教えも学びます。

第3(火)13:00～15:00
月額3,465円(税込)

体験 10/21・11/18(火)13:00～15:00
体験料 2,695円

NEW 楽しい健康阿波おどり

講師 松浦明子　阿波おどり講師　徳島県庁観光課所属

徳島県の伝統芸能の阿波おどりは今や国際的になっています。レッスンでは身体をほぐす体操から始め、軽やかなリズムに乗って、基礎から指導致します。男踊り女踊りもお教えします。

第1・3(木)15:30～16:50
月額5,126円(税込)

随時体験可　体験料 2,156円

NEW 大人のぬり絵

講師 善生智恵子　美術指導者

のんびりとゆっくりと、自分のペースで取り組めます。指先を使う為、脳の刺激にもなります。

第3(火)13:30～15:00 月額2,970円(税込)

随時体験可　体験料 2,200円　材料費 500円程度

NEW 女性のコーラス ポップス・昭和歌謡を歌いましょう

講師 真鍋亜紀子　音楽講師

青春時代の懐かしい歌を楽しむ60分。時には簡単なハモリを交えながら、頭と身体の健康にもつながるレッスンです。上手に歌うことより楽しむことを目的にしています。

第2・4(月)10:30～11:30 月額4,070円(税込)

ワンコイン体験会 9/22・10/27(月) 10:30～11:30 体験料 500円

受講・体験・見学のお申し込みは、事前のご予約をお願いいたします

☎087-812-5060 [電話受付] 10:00～20:00

〒760-0054 香川県高松市常磐町1-3-1
瓦町FLAG10F

当会場のTOPページはこちらから ニュースも是非!

総合TOPページはこちらから 「特集・いまコレ」や「総合ニュース」も是非ご覧ください

WEBから予約OK!

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

▼詳細はこちら

トライオータムキャンペーン 2025. 10/31(金)まで

体験当日または体験なしの入会でお得!

新規ご入会で 入会金半額

シニアの方・会員様の新たな受講申込で抽選会参加のチャンスあり!

※他の特典併用はご利用いただけません。※一部対象外の講座・会場あり。

腰掛タップダンス®

講師 秋路しのぶ 腰掛タップダンス®公式インストラクター

椅子に腰掛けたままのタップダンスなので、転倒の心配もなくシニア世代にピッタリ!足首、太腿を中心に無理なく下半身全体の筋肉を鍛えることが可能です。フレイル予防にぜひ始めてみませんか。

第1・3(金)11:00～12:00
月額6,424円(税込)

随時体験可 体験料 2,805円

短歌

講師 入江晴栄 新アララギ同人編集委員 「短歌海流」編集委員

受講生の歌の添削を中心に楽しく歌を学びましょう。それぞれの個性に応じて丁寧に指導いたします。

第3(木)10:15～11:30
月額3,190円(税込)

随時体験可 体験料 2,420円

自由に俳句

講師 野﨑憲子 「海程香川」代表

句会形式の俳句講座です。切字や調べ季語の使い方などの基礎を確認しながら創作と鑑賞をご一緒に楽しみましょう。

第4(木)13:00～15:00
月額3,410円(税込)

随時体験可 体験料 2,640円

NEW 女性のための 健康麻雀教室(初心者クラス)

講師 猿渡昭雄 全国麻雀段位審査会4段 全国麻雀段位審査会麻雀アドバイザー

初心者の方にも楽しんでいただけるように、わかり易く、ご指導いたします。

第1・3(月)13:00～15:00 月額5,280円(税込)

ワンコイン体験会500円 9/1・10/6・11/3(月) 13:00～15:00 体験料 500円

リニューアル 舞台に立つための表現力を磨くパフォーマンスレッスン

講師 杉ノ内柚樹 ソプラノ歌手・ボイストレーナー
秋路しのぶ 元宝塚歌劇団

歌いながら美しく魅せるダンスを、ステージで披露することを目標に練習しましょう!あなたも「高松ジェンヌ」になって、舞台に立ちましょう。

第2・4(木)19:30～21:00 月額5,764円(税込)

体験 10/9・11/13・12/11(木) 19:30～21:00 体験料 2,475円

NEW 素敵にピアノ 個

講師 上原百世 国立音楽大学卒

基礎から丁寧に指導いたします。あせらず時間をかけて、好きな曲を素敵に弾きましょう。

月2回[1回45分](月)(水) 時間はご相談下さい
月額8,360円(税込)

随時体験可 体験料 [1回45分]3,795円

NEW ピアノで楽しく歌おう ～シャンソンから昭和の名曲まで～ グ

講師 堀川正彦 元県立学校音楽教員

シャンソンの名曲、昭和の歌謡曲、懐かしい日本の歌を講師のピアノ伴奏で楽しく歌ってみませんか。仲間と集い、楽しむ大人の音楽教室です。

第1・3(月)13:00～14:30 月額6,380円(税込)

ワンコイン体験会500円 10/6・11/3・12/1(月) 13:00～14:30 体験料 500円

リニューアル ～称讃寺の住職から学ぶ～ 終活・人生の終わり方について考える 全6回

講師 瑞田信弘 (一社)わライフネット代表理事 称讃寺住職

終末期の医療と介護の制度、相続について、現代の葬式やお骨について、片付けなどを楽しく分かりやすく解説します。レッスンの後に個人相談も承ります。

第1(火)13:00～14:30
月額3,465円(税込)

体験 10/7・11/4(火)13:00～14:30 体験料 2,695円

『源氏物語』を読む

講師 片岡智子 ノートルダム清心女子大学名誉教授

源氏物語は"作り物語"といわれるフィクション豊かな物語。そして54帖もの長編物語です。どの巻からでも読み始めが可能。

(本)「古典セレクション源氏物語⑨⑩小学館」

第2・4(金)
10:15～12:15
月額5,060円(税込)

随時体験可 体験料 2,145円

戸塚刺しゅう

講師 福本英子 戸塚刺しゅう協会総代

初心者も大歓迎。風景花等を美しく刺してみませんか。自由に作りたい作品を作れます。

第1・3(金)
10:15～12:00
12:15～14:00
月額5,390円(税込)

随時体験可 体験料 2,310円 材料費 1,200円

NEW カホンで学ぶ ～リズム&グルーヴ講座～(夜クラス) 個

講師 柴田知子 音楽講師

コンパクトでありながら様々なビートを奏でることができるカホン。ノリやニュアンスの出し方を習得しましょう。

月2回[1回40分](木) 時間はご相談下さい
月額8,470円(税込)

随時体験可 体験料 [1回40分]3,850円

屋島競技場

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 ～新講座＋α～）

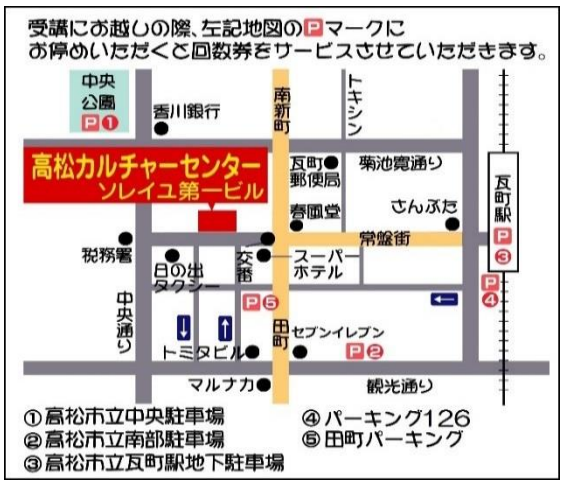
①講師名　②日時　③受講料3ヶ月分（税込）　④無料体験日（一部有料有）
（講座の日程などはお問合せ下さい。）

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



≪健康・ダンスコース≫

瞑想とヨガ＆ストレッチ

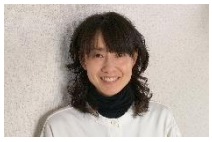
簡単なストレッチで体を緩めながら呼吸法や誘導瞑想・神道的考え方などをお伝えし、自己受容と感情の解放、調和を図っていきます。

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 9/9(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利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 9/18(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 9/2(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 9/2(火)　（全 3 回）

≪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・回数はご相談
③ 2,200 円/回 [会員:1,760 円/回]
④ 要相談 ※体験料 1,100 円

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・回数はご相談
③ 2,200 円/回 [会員:1,760 円/回]
④ 要相談 ※体験料 1,100 円

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　元気お届け隊ＹＡＭＡＳＨＯＷ代表
② 第 1(火) 19:00～20:00
③ 5,940 円 [会員:4,752 円]
④ 9/2(火)　（全 3 回）

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・時間はご相談
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

≪美術・書道コース≫

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 9/9(火)　　(全 6 回)

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 9/10(水)　　(全 6 回)

≪ジュニアコース≫

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 9/10(水)　　(全 9 回)

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 9/13(土)　体験花代 1,000 円

≪教養・語学・趣味コース≫

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 9/6(土)　　(全 6 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]
④ 体験なし　　(全 3 回)

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 9/3・10/1(水)　　(全 12 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 9/5(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 9/9(火)　　(全 3 回)

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 9/6(土)　　(全 6 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 円にさせていただいています。
- 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。

高松カルチャーセンター

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
　　戎谷　洋子
開催日：11/9㈰
　　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・アイブロウパウダー・
　　肌色or無色のフェイスパウダー
※貸出もございます。

「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う方も、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 Xmasスペシャルいちごロールケーキを作ろう

※写真はイメージです。

講　師：調理師・製菓衛生師
　　renaokashi
　　kita
開催日：12/23㈫
　　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

クリスマスのデザートに本格手作りロールケーキを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 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㈰
　　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テ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 苔テラリウムづくり

※写真はイメージです。

講　師：竹本　政基
開催日：12/7㈯
　　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

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♪

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㈭　11/20㈭　12/18㈭
　　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 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㈫　11/11㈫　12/9㈫
　　②10/21㈫　11/18㈫　12/16㈫
　　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 和紙アート

10/4限定お試し講座
1,000円※材料費700円
※初回受講者限定

※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：10/4㈯　11/1㈯　12/6㈯
　　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。

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㈭　11/20㈭　12/18㈭
　　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13.5㎝×37㎝　深さ30㎝
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(15㎝～30㎝)・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グを作ります。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㈪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

10月限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

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㈫　14㈫　21㈫　28㈫
　　11/4㈫　11㈫　18㈫　25㈫
　　12/2㈫　9㈫　16㈫　23㈫
　　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 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㈪　20㈪　11/10㈪ 17㈪
　　12/1㈪　15㈪
　　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 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㈯　11㈯　25㈯　※10/18休講
　　11/1㈯　8㈯　15㈯　29㈯　※11/22休講
　　12/13㈯　20㈯　27㈯　※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、積極性のある元気なキッズダンサー育成を目標にしています。

1日講座 定期講座 誰でも簡単『自力整体』

10/4限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

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㈯　11/8㈯　12/13㈯
　　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。

定期講座 太極拳入門講座

10月限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

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㈯　18㈯　11/1㈯　15㈯
　　12/6㈯　20㈯
　　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 昭和歌謡を歌おう！

10月限定お試し講座
無料で体験可能
※初回受講者限定

講　師：溝口　勲
開催日：毎週金曜日
　　10/3㈮　10㈮　17㈮　24㈮　31㈮
　　11/7㈮　21㈮　28㈮　※11/14休講
　　12/5㈮　12㈮　19㈮　26㈮
　　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。たくさんの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 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「おから味噌」松風焼き・ポテサラ風・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㈫　11/25㈫　12/16㈫
　　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。

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イラソーセージパン・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㈯
　　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

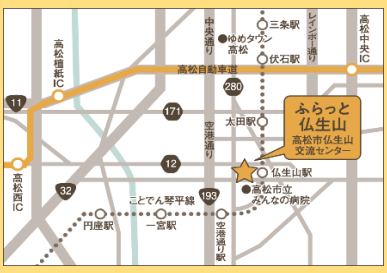
パンづくりが初めてでも大丈夫！タッパーで混ぜて、生地を作って好きな具材をトッピング♪親子で楽しくハロウィンパンを作りましょう！
自分で作った生地は持ち帰ってお家でも作ってみてね♪

※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。

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