

ウェルはる高松

2026
3.1発行

3

(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8年1月1日現在
事業所 592社 (うち0人事業所7事業所)
被共済者 7,523人 (会報誌上では会員と表示)

入学祝金(小学校・中学校)の申請には添付書類が必要です

対象者には**令和8年4月末ごろ**に申請書をお送りします

子の生年月日が記載された資料を添えてご提出ください〔就学通知書、子の住民票、戸籍謄本、子のマイナ保険証、子の健康保険資格確認書、生徒手帳などのコピー〕

令和8年4月1日からサービス内容の一部が変わります

物価高騰等のある中、今後とも福祉共済事業を継続していくため、次のとおり変更します

退職せん別金

加入年数	給付金額(円)
3年以上 5年未満	5,000
5年以上10年未満	10,000
10年以上15年未満	30,000
15年以上20年未満	50,000
20年以上25年未満	100,000
25年以上	120,000



加入年数	給付金額(円)
5年以上10年未満	5,000
10年以上20年未満	10,000
20年以上30年未満	50,000
30年以上	100,000

給付事業

福利事業

人間ドック利用補助

補助額 15,000円→**7,500円**
定員 200名→**350名**

会報誌発行

事業所への郵送部数を変更
発行回数の変更

旅行等の補助
金額について変更

災害見舞金 廃止します

※なお、令和10年度から掛金月額を700円から800円へ改定させていただきます。御理解のほどよろしくお願いいたします。

TICKET

対象者 事業主及び会員

申込締切 **3月19日(木)**

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



ミハエル・バルケ指揮×阪田知樹(ピアノ)×児玉隼人(トランペット) withミュンヘン・ゲルトナープラッツ州立劇場管弦楽団

とき 令和8年5月10日(日) 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 S席 10,400円(一般前売料金 13,000円)
A席 9,200円(一般前売料金 11,500円)
B席 7,200円(一般前売料金 9,000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

世界を舞台に活躍する情熱と知性あふれるピアニスト・阪田知樹と、鮮烈なデビューで注目を集める16歳のトランペット奏者・児玉隼人。ドイツの名門オーケストラを迎え、ミュンヘンの響きと若き才能が共鳴する特別な演奏会が実現しました。



小山実稚恵 ピアノ・リサイタル

世界の第一線で活躍する小山実稚恵。圧倒的存在感をもつピアニストが紡ぎ出す音色をこの機会にご堪能ください！



©Hiromichi Uchida

と き 令和8年5月16日(土) 14:00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 3,600円(一般前売料金 4,500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

アンジェラ・アキ Angela Aki Tour 2026 SHADOW WORK

全国30都市、31公演の約14年振りとなる、自身の心の闇に向き合う過程で生まれた魂のアルバム!「SHADOW WORK」を携えた、待望のステージ!!



と き 令和8年6月4日(木) 18:30開演
と ころ サンポートホール高松 大ホール
料 金 7,900円(一般前売料金 9,900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

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

ビジネスマナー研修

業種・職種を問わず活用いただけるプログラムです。相手を大切に思う想いを『形』に表すことで信頼関係を構築して、個人や組織の成長につなげましょう。

と き 令和8年4月14日(火) 13:30~16:30
と ころ せとうち観光専門職短期大学(高松市屋島西町2366-1)
料 金 お1人様 2,000円(ウェルぱる高松特別価格)
対 象 者 事業主及び会員(新入社員をはじめビジネスマナーの必要性を感じている全ての方)
講 師 吉嶋 寛美
あなぶきエンタープライズ所属。電話応対技能検定指導者級保持者。ホテルやサービスエリア公民連携に携わるスタッフ・新入社員・外国人スタッフ向け、社外企業研修など、習熟度に合わせた応対教育を実施。電話応対コンクール全国大会出場者を3年連続で輩出する育成実績をもつ。
募集人数 20名
申込締切 3月19日(木)



研修内容

- ・研修の目的、研修内での目標設定
- ・ビジネスマナーの心得、マナー5原則とは
- ・第一印象の重要性
- ・敬語・言葉遣い、覚えて役立つ言い回し
- ・名刺交換、席次、お茶のおもてなし
- ・電話応対の基本・フロー、好感度を上げる応対
- ・Eメール作成の基本とマナー
- ・総合ロールプレイ

シーカヤック体験DAY 2026

初心者歓迎のシーカヤック体験。ガイドによるレクチャー付きで、初めてでも楽しく体験できます！

と き 令和8年4月26日(日)※予備日[5月3日(日)]
①10:00~11:00 ②11:00~12:00
③13:00~14:00 ④14:00~15:00
と ころ じゃこ丸パーク津田(津田の松原)
料 金 2,000円(一般価格 2,500円税込)入浴料込み
対 象 者 事業主・会員及びその家族👪 / 5歳~体験可能
申込締切 4月25日(土) 17:00まで
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
※予約時にウェルぱる会員であることをお伝えください
事業所名・参加者氏名をお伺いします



GOURMET

● 対象者 事業主及び会員

📌 申込締切 **3月16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ぱる高松事務局へFAXでお申ください。(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約するものではありませんのでご注意ください。

実演天婦羅ランチ

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(月曜祝日の場合営業)

料 金 **3,000円**(一般価格 3,500円税サ込) **限定数 20**

- 3日前までの要予約(定休日除く)
- 11:30~14:00(ラストオーダー 13:00)
- 木・金曜限定

有効期間 令和8年4月1日(水)~4月30日(木)

洗練された和の空間で料理長による実演天婦羅を堪能できる人気のランチ。桜海老と菜の花のかき揚げや山菜の天婦羅など春の味覚が盛り沢山。さらに甘辛いタレの小井や小豆島ソーメンもついて多彩な食べ方が楽しめます。旬の前菜盛りや桜鯛のお造り、白魚の茶碗蒸し、甘酒ぷりんなど春の彩りと味わいを堪能する贅沢なランチです。
※人気の商品のため、お早目のご予約をお願いします



お花見弁当

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 **2段 2,000円**(一般価格 2,500円) **限定数 20**

- お1人様2枚まで
- 2日前の正午までの要予約

お渡し時間 9:30~19:00

お渡し場所 1階 レストラン

有効期間 令和8年4月1日(水)~4月30日(木)

春を告げる桜の花。春を愛するひと時を「じゃこ丸パーク津田」のお花見弁当でお楽しみください。



※画像はイメージです。

包み焼きハンバーグランチ

[サラダバー・スープバー・ライス・時香オリジナルデザート・食後のドリンク付き]
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 日・月曜定休日(月曜祝日は除く)

料 金 **1,800円**(一般価格 2,300円税サ込) **限定数 20**

- 前日17:00までの要予約(定休日を除く)
- 11:30~14:00(ラストオーダー 13:30)

有効期間 令和8年4月1日(水)~6月30日(火)

炭火で丁寧に焼き上げた旨み溢れるふっくらジューシーなハンバーグステーキ。じっくり煮込み、牛筋の旨みが溶け込んだコク深いデミグラスソースをたっぷり。熱々の鉄板プレートでジュワッと広がる香ばしい香りとともに、最後のひと口までアツアツの美味しさをお届け。



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!

2026年度予備校コース受付中!

定員30名限定でしっかりサポート **カウンセリング・体験授業**
予備校コース「個別説明会」実施中です。詳しい日程はHPをご覧ください

高校コース・春期講習受付中!

3月17日 から各学年、順次開催予定。

当塾は新型コロナウイルス対策に取り組んでおります。新型コロナウイルスの感染状況により、上記スケジュールは変更になることがあります。予めご了承ください。

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 文系全科目対応 理系全科目対応 小論・二次にも対応

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南海プライウドビル
赤門塾 検索 www.akamonjuku.com

QRで
かんたん
申し込み



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

3月号の
講座は
こちらから



第48回 ウェルぱる高松 ボウリング大会を 開催しました!



個人戦
男子
優勝

橋谷 浩行 様
ナベプロセス株式会社



個人戦
女子
優勝

高畑 由佳 様
株式会社タクテック

PRESENT

※いずれも事務局でのお渡しです

JAギフトセンターかがわトピカル様より
各1名様にプレゼント

① NESCAFE コーヒーセット



② NISSHIN oillioセット



③ NANOX one PROギフトセット



ウェルぱる高松事務局より
④ 鼻セレブ箱ティッシュを
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：3月25日(水)必着

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

★応募券
3月号



2026年4月～6月

春のお試しカルチャー講座を実施！ [2026年4月]
お試し価格で気になる講座をご受講いただけます。(初回受講者に限る)

ふらっと仏生山カルチャー講座

1日講座 筋膜リリース&全身ストレッチ



NEW
講師：一般社団法人日本トレーナー協会代表理事
生西 聖治
開催日：6/7(日) 10:00～11:30
受講料：1,200円
定員：14人
対象：高校生以上
※ご自身の身体のコントロールが可能方
持ち物：ヨガマット(バスタオル可)・飲み物
汗拭きタオル・動きやすい服装

デスクワークや家事などからくる慢性的な肩こりや腰痛、疲労感、冷えや動かしにくさを自分でケアし、改善するための講座です。ストレッチだけでは伸びきらない深部組織の癒着をはがし、筋の収縮と血流を取り戻します。筋膜リリースに使うストレッチローラーや硬式ボールはお貸し出しいたします。

1日講座 コスメコンシェルジュと学ぶスキンケア入門



NEW
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：5/17(日) 10:00～12:00
受講料：1,800円
定員：12人
対象：18歳以上
持ち物：【必須】ハンドタオル・日焼け止め
【あれば】美容液・乳液・クリーム

「毎日のお肌のお手入れ、これで本当にあってる？」そんなお悩みはありませんか？本講座は、お肌を健やかに保つためのスキンケア方法と、コスメ選びの基本をお伝えする入門編です。正しい肌の扱い方、化粧品の使用方を知ること、同じ化粧品を使ってもお肌の状態は変わります。講座内容は座学と、みなさんの手の甲を使ったお手入れ体験をご用意しています。ぜひ、日差しが強くなる前に正しい知識を身につけて、お肌の力を底上げしましょう。

特別講座 走り方教室～運動会に向けて～



NEW
講師：西島 正人
開催日：4/26(日)
①10:00～11:00【小学年】基礎編
②11:30～12:30【低学年】スタートダッシュ編
③13:30～14:30【高学年】スタートダッシュ編
対象：①新小学1～6年生
②新小学1～3年生
③新小学4～6年生
受講料：①1,800円+保険料150円
②③1,600円+保険料150円※
※①とセット受講の場合保険料不要
定員：各20人
持ち物：タオル・飲み物・着替え・帽子
運動靴(あれば紐靴)

運動会の徒競走(かけっこ)に向けて、今よりも速く走れるコツを学びましょう。身体の使い方やテクニック・裏ワザを教えます！
基礎編・スタートダッシュ編、両方受講がおすすめです！

定期講座 ぽっこりお腹解消！ 美姿勢ピラティス

4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：美姿勢with you主宰
松本 ゆかり
開催日：毎週火曜日 11:00～12:00
4/7(火) 14(火) 21(火) 28(火)
5/12(火) 19(火) 26(火) ※5/5休講
6/2(火) 9(火) 16(火) 23(火) 30(火)
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 誰でも簡単『自力整体』

4/11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：4/11(土) 5/9(土) 6/13(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：各20人
持ち物：フェイスタオル・動きやすい服装
飲み物・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)

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。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。受講は空腹時が望ましい。

1日講座 黒麹で簡単！美味しく健康発酵料理教室

4/28 醤油黒麹のつくねハンバーグほか
5/26 黒麹味噌クラッカーと甘麹クリームチーズナッツ
6/23 黒麹南蛮漬けほか



講師：てづくり糀マイスター
今井 真衣子
開催日：4/28(火) 5/26(火) 6/23(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

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？

定期講座 クラフト講座『コロンと丸い万能カゴ』



講師：善生 智恵子
開催日：4/16(木) 5/21(木) 6/18(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：丸底 直径20cm 高さ17cm
色：①サブレ②チョコモカ③パープル
定員：10人
持ち物：物差し(15cm～30cm)・巻き尺(1m以上)
洗濯ばさみ10個以上・工作ばさみ

コロンと丸く愛らしい丸底の筒状かごを作ります。モノを整理するにもよし、丸い持ち手がついてお部屋のインテリアや植木鉢などにも♪入口を小さくするなどのアレンジも可能で好きなフォルムに作れます。
※お申込みが4/6月を過ぎた場合は、色をお選びいただけない場合がございます。

1日講座 現役准看護師が教える！ 定期講座 泌尿器ケア&骨盤底筋体操

4/16限定お試し講座
1,000円で体験可能
※初回受講者限定

4/16 泌尿器&骨盤底筋基礎知識・骨盤底筋体操
5/21 骨盤底筋体操・腕の体操・ゴムバンド体操(骨の矯正)
6/18 骨盤底筋体操・腕と足の体操・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：4/16(木) 5/21(木) 6/18(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：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。

定期講座 暮らしを彩るフラワーアレンジ

①4/14 ②4/21 新年度ビタミンカラーのお花を
①5/12 ②5/19 母の日のギフトアレンジ
①6/9 ②6/16 夏を先取りトロピカルアレンジ

※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：①4/14(火) 5/12(火) 6/9(火)
②4/21(火) 5/19(火) 6/16(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：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



季節の花をいっきに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」をしませんか。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。

4/4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 和紙アート

講師：和紙ちぎり絵作家

石川 清子

開催日：4/4(土) 5/9(土) 6/6(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：各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 太極拳入門講座

4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：4/4(土) 18(土) 5/16(土) 23(土)

6/6(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・筋肉などの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？初心者の方も大歓迎！

定期講座 昭和歌謡を歌おう！

4月限定お試し講座
1回無料で体験可能
※初回受講者限定

講師：溝口 勲

開催日：毎週金曜日 10:00~11:30

4/3(金) 10(金) 17(金) 24(金)

5/1(金) 8(金) 15(金) 22(金) 29(金)

6/5(金) 12(金) 19(金) 26(金)

受講料：10,400円(800円×13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 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：4/6(月) 20(月) 5/11(月) 25(月)

6/1(月) 15(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：各15人

持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオル
上靴



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！

1日講座 ふらっとキッズクッキング

4/19 さめきひめを使ったミルフィーユ

5/31 神崎屋さんのソースを使ったルーを使わないハヤシライスとお酢を使ったサラダ

6/28 さめきの夢でドーナツ

講師：シェフ☆きさず認定講師

今井 真衣子

開催日：4/19(日) 5/31(日) 6/28(日)

10:00~12:00

受講料：1,700円/1回

材料費：1,300円/1回

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・タオル・水筒



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。その繰り返しが、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。香川県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 親子で楽しく簡単に！パンづくり講座 ~「かたつむりパン」を作ろう！~

講師：パン教室&手形アートtsumugi

あかし まい

開催日：6/7(日)

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(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『かたつむりパン』を作りましょう！自分で作った生地は持ち帰ってお家ででも作ってみてね！

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：4/11(土) 18(土) 25(土) ※4/4休講

5/9(土) 16(土) 23(土) 30(土) ※5/2休講

6/6(土) 13(土) 20(土) 27(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：各20人

持ち物：動きやすい服装・タオル・飲み物

上履きシューズ



11回のレッスンで1曲完成を目指します。ふらっと仏生山主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。

お申込み・お問合せ

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

087-889-6555

受付時間[09:00~17:00]



Instagram



ホームページ

※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。開講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。

お客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。

高松カルチャーセンター講座案内

(PICK UP講座案内 ~新講座・リニューアル講座~)

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

〔ウェルぱる高松 2026 年 3 月号〕

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

《健康・ダンスコース》

健康も護身も 初心者の為の大東流合気柔術

頭の先からつま先まで全身を意識した運動です。力は要らないので誰でも体力に合わせて楽しめます。

- ① 飯尾 幸重 大東流合気柔術 指導員
- ② 月2回(土) 10:30~12:00
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 3/7(土) (全6回)



脳活エクササイズ

~脳もボディもシェイプアップ!~

かんたんな運動を楽しく動くことにより持続させましょう。自然に頭の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) 18:45~19:45
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 3/17(火) (全6回)



空手道(形でフレイル予防)

呼吸法と形で体幹を鍛えバランス感覚を養う空手道。ストレスを分散しながらフレイル予防にも効果あり!

- ① 井上 博司 剛柔流 師範
- ② 毎週(水) 19:00~20:00
- ② 毎週(土) 16:00~17:00
- ③ 16,500円 [会員:13,200円]
- ④ 3/25(水) 3/28(土) (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)
- ② 毎週(土) 11:00~12:00 (全12回)
- ③ 21,780円 [会員:17,424円]
- ④ 3/19(木) 3/14(土)



カネフラ(メンズハワイアンフラ)

女性のフラとは違う力強さやコミカルさが魅力。年齢を問わず誰でも楽しめます。アロハ着てハワイ気分を楽しみましょう!

- ① 井 久美子 中四国ハワイアン協会 香川支部長
- ② 第1・3(月) 19:00~20:00
- ③ 9,900円 [会員:7,920円]
- ④ 3/16(月) (全6回)



あなたとフラ(八門)

ハワイアン音楽に癒され、楽しく体を動かす「あなたとフラ」。誰でも気軽に参加できるハワイアンフラ教室です。

- ① 藤原 由紀子 中四国ハワイアン協会 インストラクター
- ② 第4(金) 19:00~20:00
- ③ 7,425円 [会員:5,940円]
- ④ 3/27(土) (全3回)



《音楽コース》

フルートを楽しむ(個人レッスン)

憧れのフルートに挑戦してみませんか?初めての方も blanks のある方もお子様から大人まで丁寧に教えます。

- ① 古市 晶子 フルード講師
- ② 30分/回 曜日・時間・回数はご相談
- ③ 3,300円/回 [会員:2,640円/回]
- ④ 要相談 (体験料:3,300円)



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・時間はお相談
- 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



《ジュニアコース》 * * * * *

吾妻流子ども日舞教室

日本舞踊を通して礼儀作法や美しい所作を自然と身に付け、踊りながら演じる楽しさを味わってみましょう。

- ① 吾妻 春志郎 吾妻流日本舞踊師範
- ② 第 2・4(月) 18:30~19:00
- ③ 9,900 円 [会員:7,920 円]
- ④ 1/26・2/9(月) (全 6 回)



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？(年中さん以上対象)

- 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 春のチャレンジ！体育教室
3/21・4/11(土) 12:45~13:45 2,200 円/回



子ども囲碁教室

囲碁は記憶力・想像力など右脳の基礎能力を高めます。家族や友達と碁を打ち合って脳トレ&コミュニケーションを楽しみましょう。

- ① 松浦 茂 日本棋院香川県本部顧問
- ② 第 1・3(土) 15:30~17:30
- ③ 9,900 円 [会員:7,920 円]
- ④ 3/21(土) (全 6 回)



リズムにのっておうたピアノ(個人レッスン)

歌うって楽しい！ピアノの音ってきれいだな♪音の風にのって楽しい時間を！キラキラの笑顔になりましょう。(年中さんから)

- ① 砂川 良美 音楽講師
- ② 月 2 回 30 分 曜日・時間はご相談
- ③ 9,900 円 [会員:7,920 円]
- ④ 要相談 (全 6 回)



《生花・茶道コース》 * * * * *

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 3/18(水) (体験花代 1,300 円程度)



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 14,850 円 [会員:11,880 円]
- ④ 3/19(木) (全 6 回)



脳活朗読

滑舌や喉でお悩みの方、朗読で喉を鍛えませんか？早口言葉や句・文章を読んで喉の筋トレ、声のストレッチでフレイル対策しましょう！

- 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(金) 13:30~15:00
- ③ 14,850 円 [会員:11,880 円]
- ④ 3/13(金) (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 1・3(土) 12:00~13:30
- ③ 14,850 円 [会員:11,880 円]
- ④ 3/21(土) (全 6 回)



英会話への第一歩(個人レッスン)

会話は質問と答えで成り立ちます。英語で体験を伝え合う『インタビュー式英会話』を通して英文づくりを学びます。

- ① 塩田 寛幸 四国学院大学非常勤講師
- ② 60 分/回 曜日・時間・回数にご相談
- ③ 4,290 円/回 [会員:3,432 円/回]
- ④ 要相談



初めてのインドネシア語(個人レッスン)

パリに興味のある方、仕事で必要な方などインドネシア語の基礎から学んでみませんか？

- ① デビィ イロース インドネシア語講師
- ② 60 分/回 曜日・時間・回数にご相談
- ③ 3,300 円/回 [会員:2,640 円/回]
- ④ 要相談



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。





● 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



春講座ピックアップ!

NEW “宝塚”を楽しみましょう

講師 秋路しのぶ 元宝塚歌劇団 女性別科

宝塚のダンスや歌を学んであなたも宝塚の世界を感じてみませんか。基本となる姿勢・歩き方・動作・メイク等を学び、貴女もタカラジェンヌになって歌って踊りましょう。

第1・3(火)19:30~20:45
月額5,214円(税込)

随時体験可 初回2,200円



NEW ~讃岐のお話旅に出かけよう~ 讃岐の民話や伝説の読み語り講座

講師 宇都宮啓子 生涯学習コーディネーター 読書読解インストラクター

ふるさとのほっこり癒される民話や伝説の読み語りをしてみませんか。讃岐各地に昔から語り伝えられている昔話や歴史などをお話旅で巡りましょう。

第1・3(月)15:00~16:30
月額6,270円(税込)

随時体験可 初回2,750円



NEW しあわせを呼ぶ『古事記』をよむ

講師 齋 元美 神職

本講座では昭和天皇の国師であった三上照夫先生の直弟子平井二郎先生直伝の『古事記』に基づき、日本の精神文化と変わらぬ宇宙真理を初めてでもわかりやすく楽しくお話させていただきます。

第4(月)13:30~15:00 月額3,850円(税込)

ワコイニ 体験会 3/23(月) 13:30~15:00
500円 350円



NEW たのしいタップダンス

講師 松崎映星 タップダンス講師

タップの基本は「立つ・歩く」。靴を履いて、まずは足踏みから始めます!ジャズやJ-POP、昭和歌謡などいろんな音楽に合わせてお洒落に踊りましょう。

第1(金)19:00~20:00
月額3,564円(税込)

随時体験可 初回2,750円



草月流 いけばな

講師 中野香恵 草月流特別会理事・元全川園主部長 日本いけばな芸術協会特別会員

花のある空間・・・それは心を豊かに暮らしを素敵に彩ります。草月流はいつでも、どこでも、どなたでも・・・現代のあらゆる人と場に対応します。

第2・4(金)
10:30~12:00
月額5,280円(税込)

随時体験可 初回2,255円
花代1,650円程度



NEW 2人で紐解く 個性心理学講座

全6回

講師 谷本玲子・大西優佳 個性心理学認定講師・カウンセラー

個性心理学とは・・・世界最高の統計学「四柱推命」を全く新しい手法で明確に分類した21世紀の人間関係探求の学問です。人間の個性を12種類の動物にあてはめることで簡単にイメージできるようになりました。楽しく学びましょう。

個性キャラナビ 第4(水)13:30~14:30
月額4,070円(税込)

事前体験会 3/25(水) 13:30~14:10
1,100円



NEW アクセサリー作家を目指す 技術取得講座

全7回

講師 川崎弥生 アクセサリーデザイナー

好きなことを磨く。1歩踏み出せば見える景色が変わります。基礎から学び一緒に活躍の場を広げましょう!

第2(水)
10:30~12:30
月額9,570円(税込)



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] 平日 10:00~20:00 日曜日 10:00~17:00

〒760-0054 香川県高松市常盤町1-3-1 瓦町FLAG10F

当会場のTOPページはこちらから  WEBから予約OK!  

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



2026春 **新しいこと** **はじめよう!** キャンペーン  **3/31** まで **最大 5,000円分** の **ギフトカード** が当たる! **2026.3/31** まで **最大 5,000円分** の **ギフトカード** が当たる! **※**物の販売価格はご利用いただけません。※一部対象外の講座・会場あり。シニア部・家庭部・再入会・複数受講でも申し込みの方も**お楽しみ!**



NEW 女性のための **健康麻雀教室(水曜日クラス)**
 講師 佐々木松翠 香川県麻雀マージャン協会アドバイザー
 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、1回が3時間30分の講座です。
 月4回(水) 13:00~16:30 月額9,922円(税込)  **随時体験可** **定価** 2,288円

~男性・女性対象~ **NEW** “四国の井崎”の麻雀教室 (水曜日クラス)
 講師 四国の井崎 麻雀指導者
 麻雀は年齢を超えて脳トレになり、仲間づくりにも最高の趣味です。「勝ち負けよりも楽しむこと」を大切に初心者の方から上級者の方までどなたでもご参加いただけます。
 第2・4(水) 14:00~16:00 月額5,280円(税込)  **ワンコイン体験会** **2/12・3/12・4/9 5/14・6/11(木) 14:00~16:00 定価 500円**

NEW 教科書に載っていない もう一つの『十七条の憲法』をよむ ~日本人のこころを読み解く秘伝に教え~
 講師 齊元美 料理師 
 聖徳太子の『十七条の憲法』教科書には『日本書紀』によるものが載っていますが『先代日本書紀』に伝わるもう一つの十七条の憲法が存在することをご存知でしょうか。そこには日本人の道徳心や精神文化の源といえる深い教えが記されています。
 第2(水)19:00~20:30 月額3,850円(税込) **ワンコイン体験会** **3/4(水) 19:00~20:30 定価 500円**

女性のための **健康麻雀教室(月曜日初心者クラス)**
 講師 猿渡昭雄 全国将楽段位審査会4段 全国麻雀段位審査会副会長アドバイザー 
 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) **随時体験可** **定価** 2,255円

四柱推命 **全6回**
 講師 矢野明世 四柱推命鑑定士 
 相性や仕事運、人間関係を自分で知る事が出来れば良いと思いませんか。まずは、自分を知るところから始めましょう。入門クラスから始め、全6回終了後、次のクラスに進級します。
 第2・4(日) **【入門クラス(1回60分)】** 15:30~16:30 月額5,280円(税込) **【初級クラス(1回80分)】** 12:30~13:50 月額6,380円(税込) **【中級クラス(1回80分)】** 14:00~15:20 月額7,480円(税込) **随時体験可** **定価** 2,255円

NEW 古流武術(唐手道)シニア教室
 講師 高城 渉 形意和真流唐手道五段 
 シニアの方々を対象に、フレイル予防と健康維持のために自分のペースで長く続けられる「古流武術(唐手道)」が2026年春に開講予定です。
 第2・4(水)14:00~15:30 月額3,410円(税込) **ワンコイン体験会** **3/11・3/25・4/8・5/13・6/10(木) 14:00~15:30 定価 500円**

~男性・女性対象~ **NEW** 健康麻雀教室(月曜日実践クラス)
 講師 佐々木松翠 香川県麻雀マージャン協会アドバイザー 
 「健康マージャン」公式ルールに基づく実践形式の教室です。新たな出会いとともに楽しい「ひととき」を一緒に過ごしましょう。
 第2・4(月)13:00~16:00 月額5,346円(税込) **ワンコイン体験会** **2/9・2/23・3/9・4/13・5/11・6/8(月) 13:00~16:00 定価 500円**

~遠州流茶道~ **NEW** 教養としての茶道
 講師 大野宗彦 遠州流茶道講師 
 おもてなしに代表される茶道。茶道の芯に触れ、一座建立、一期一会の創造世界を築いていきます。茶会を通して和敬静寂の境地を体験します。
 第2・4(火)15:00~17:00 月額5,280円(税込) **体験会** **2/24・3/10(火) 15:00~16:30 定価 1,650円 定価 1,000円**

ヨガ教室 受講生募集

ヨガは誰でも参加できます
筋肉をつけて健康な
身体作りをしましょう！
運動のできる服装で
ご参加ください

初級ヨガ教室です
肩こり・腰痛のある方
ぜひ一緒にヨガで改善
しましょう！



屋島レクザムフィールド
ヨガ教室 です

屋島レクザムフィールド ヨガ教室

※水曜コース(毎水曜日)

【時間】 13:30~14:30・【料金】 7,200円(12回)

【場所】 会議室②③

※金曜コース(毎金曜日)

【場所】 18:55~19:55・【料金】 9,600円(12回)

1回のみ 500円で体験ができます

ヨガマットをお持ちの方は、ご持参ください

体操のできる服装で、お茶またはお水をご持参ください

申し込み方法：事前にお越し頂くか
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)