

# まなびかんづめ

No.243

2023年9月号

高松市生涯学習センター(まなびCAN)の毎月の情報がたくさん詰まっています!

## ★まなびCANからのお知らせ

### 講座受講生募集

- ★受講料・材料費等の表示がない講座は無料です。
- ★申込・問合せ先に指定のない講座については、お電話又はご来館にてまなびCANへ、お申し込み・お問い合わせください。☎(811-6222)



### 飲み物OK ◆自主学習スペースを無料開放しています◆



☆お気軽にご利用ください



詳細はインスタグラムから

時間:18時から22時まで。(日曜・祝日は17時まで)

(※開放する部屋・時間は日によって異なります。)

Instagram・ホームページで次週の予定をお知らせします。

※その他の時間は交流サロン(2F)をご利用ください。



MANABICAN.OFFICIAL

Instagram QRコード



☆あなたの学びたいがきっと見つかる!高松市で開催される生涯学習に関連した講座が一目でわかる「まなび図鑑」。もうご覧になりましたか?

「まなびCAN以外の講座も受講してみたい!」「高松市にはどんな講座があるんだろう。」「学びたい、でもどこで?」

そんな声にお応えするべく、まなびCANは「まなび図鑑」をスタートしました。毎月10日更新「まなび図鑑」であなたにピッタリの講座を探してみませんか。まなび図鑑はこちらから



◆発行:高松市生涯学習センター(まなびCAN)

〒760-0040 高松市片原町11番地1

『むらぶ片原町』ビル内

TEL:087-811-6222

FAX:087-821-8022

<開館時間>火曜日~土曜日:午前9時~午後10時

日曜日・休日:午前9時~午後5時

<休館日>月曜日(休日の場合はその日後の

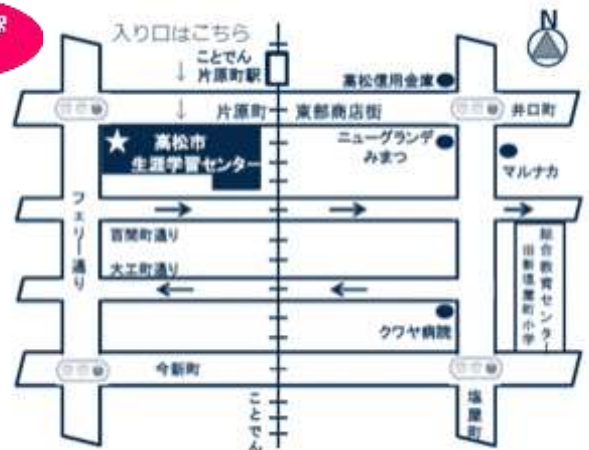
最も近い休日でない日)

年末年始(12月29日~1月3日)

<Eメール>can@city.takamatsu.lg.jp



ことでん片原町駅  
下車すぐ!!



まなびCAN HPIはこちら

## 心と体のリフレッシュ体操

椅子に座ってできる、  
笑って楽しむ軽体操で  
す。



- 日 時…9月22日(金)  
午後1時30分～3時
- 講 師…吉田 静子さん  
(高松市コミュニティスポーツ指導員)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…500円
- 持参物…汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
(マイボトルで！)  
※動きやすい服装でお越しください。

受付開始…9月5日(火)午前9時

## FP娘が父に贈る お金のしまい方

父77歳通院がグッと増えつつまだ元  
気。娘45歳子育て真っ最中のファイナン  
シャルプランナー。そんなFP娘が、なか  
なか向き合えない父へ、伝えたいお金の  
アレコレ話します。

- 日 時…9月23日(土・祝)  
午後1時30分～3時30分
- 講 師…小森 明子さん(NPO法人日本  
ファイナンシャル・プランナーズ協会香川  
支部会員)
- 定 員…  
申込先着45人
- 受講料…無料
- 持参物…筆記用具



受付開始…9月5日(火)午前9時

## 今日から始めてらくらくいきいき 「ながいき呼吸体操」

階段を上がると息切れがする方！今日から  
できる「呼吸体操」を一緒に  
行いましょう！併せて「結  
核」についてお伝えします。



- 日時…9月26日(火)  
午後1時30分～2時30分
- 講 師…寒川 晃弓さん  
(高松赤十字病院 呼吸器疾患看護認定看  
護師)
- 定 員…申込先着45人
- 受講料…無料
- 持参物…筆記用具

受付開始…9月5日(火)午前9時

## 陶芸教室 ～土と遊ぼう～

陶芸に興味のある方、やってみたいけど難し  
そうだなと思っている方、新聞紙を使った簡  
単な陶芸にチャレンジしてみませんか？今回  
は「雪だるま」。中にライトを入れることが  
出来ます。

- 日時…9月27日(水)  
午前10時～正午
- 講師…true.さん
- 定員…申込先着15人
- 受講料…500円
- 材料費…2,000円

※9月15日正午以降のキャンセルは材料  
費2,000円をお願いします。

- 持参物…タオル(雑巾)、エプロン、汚  
れてもいい服装



受付期間…9月5日(火)午前9時～  
9月15日(金)正午

## コミュニケーション講座 ～音楽で健康に～

言語コミュニケーションだけでなく、音楽でコミュニケーションをとってみましょう。音楽を活用して、健康に生活できる話をします。



- 日 時…10月3日(火)  
午前10時～11時30分
- 講 師…児玉 令江子さん  
(音楽療法センター「フロイデ」センター長)
- 定 員…申込先着30人
- 受講料…500円
- 持参物…筆記用具

受付開始…9月6日(水)午前9時

## 民俗への招待① 「さぬきの伝承説話」

「民話」、「昔話」という言葉について



- 日 時…10月4日(水)  
午前10時～11時30分
- 講師…谷原 博信さん  
(香川民俗学会名誉会長)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…500円
- 持参物…筆記用具

受付開始…9月6日(水)午前9時

## スローエアロビック体験教室(全4回)

軽運動を生活に取り入れましょう!スローエアロビックは「開く・伸ばす・ひねる」の、3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でも頑張らずにできる新感覚のエクササイズです。シンプルで自然な動きを取り入れながら、身近な音楽に合わせて体をほぐすことで脳フィットネスを高め、前向きで意欲にあふれた毎日を過ごしましょう!!

- 日 時…**㊤**10月6日・13日・20日・27日  
**㊦**11月10日・17日・24日・12月1日

いずれも金曜日午後2時～3時

※A Bどちらかをお選びください。

- 講 師…塩津 陽子さん  
(同志社大学非常勤講師・スポーツ健康科学博士・健康運動指導士)
- 定 員…申込先着各15人
- 受講料…無料
- 持参物…ヨーガマット(バスタオル可)、運動ができる上履き、飲み物(マイボトルで)



受付開始…9月6日(水)午前9時

## アロマテラピー講座

～とっても簡単!アロマバスソルト作り～

自然の恵みである精油(アロマ)を通じて身の健康、癒しを学びます。誰でも簡単に生活の中に取り入れることができます。今回は、お好みの香りのアロマバスソルトを作ってみましょう。

- 日 時…10月8日(日)  
午後1時30分～3時
- 講 師…由佐 日登美さん  
(AEAJ認定アロマテラピーインストラクター)
- 定 員…申込先着10人
- 受講料…無料
- 材料費…560円
- 持参物…ハンドタオル、ビニール袋(持ち帰り用、A4程度)

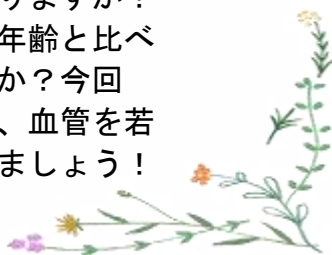


受付期間…9月7日(木)午前9時～  
9月30日(土)午後4時



## 老化と血管について 考えてみませんか？

『人は血管と共に老いる』という言葉を聞いたことがありますか？血管年齢を測定し、実年齢と比べてみたことがありますか？今回は、血管の働きを学び、血管を若返らせる方法を模索しましょう！



●日 時…10月11日(水)  
午後1時30分～3時

●講 師…眞鍋 紀子さん(香川県立保健医療大学名誉教授、香川県健康管理士会事務局長)

●定 員…申込先着60人

●受講料…無料

●持参物…筆記用具

受付開始…9月7日(木)午前9時

## 高松の魅力発見！

### ぶらり歴史探訪～玉藻公園編～

観光ボランティアガイドと行く、玉藻公園。復元された桜御門や披雲閣等を見学します。



●日 時…10月12日(木)

午後1時30分～3時(雨天決行)

●講 師…高松市観光ボランティアガイド協会 会員

●定 員…申込先着20人

●集合場所…玉藻公園東門前 午後1時20分

●入園料…大人 16歳以上200円

●入園料免除…65歳以上の方は、長寿手帳、年齢の確認できるものの提示。身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳所持者は、手帳提示。高松市キャンパスメンバーズ制度に加盟する大学の学生は、学生証の提示。●持参物…筆記用具

受付期間…9月7日(木)午前9時～10月5日(木)

## まなびCANで図書館の予約図書が受け取れます。

高松市図書館ではインターネット等で予約した図書を身近な施設で受取・返却できるサービスを実施していますが、高松市生涯学習センター(まなびCAN)でも予約した図書を受け取ることができるようになりました。

<お問い合わせ>

高松市中央図書館

電話 087-861-4501

FAX 087-837-9114



## メールマガジン 好評配信中



☆まなびCANの講座やイベントの最新情報を、あなたに直接お届けします♪

☆配信は月に1回。配信のタイミングは前月末頃の予定です♪

☆パソコン・携帯電話、どちらのアドレスでも、その両方でも、登録が可能♪

☆購読料は無料(通信料金を除く)です。詳しくは、まなびCAN(☎811-6222)へ



# 9月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
1（金）	やさしいリラックスヨガ (1回目/全3回)	19:00～20:30
8（金）	思い出のメロディ・あの歌この歌 歌声教室 (1回目/全4回)	13:30～15:00
	やさしいリラックスヨガ (2回目/全3回)	19:00～20:30
9（土）	自然災害が頻発する今こそ損害保険を見直そう！	13:30～15:30
13（水）	☆まなび映画CAN⑪「さよなら、アルマ～赤紙をもらった犬～」 (13時開場)	13:30～15:10
14（木）	実用の書～楽しみながら書に親しもう～ (1回目/全3回)	13:30～15:00
15（金）	やさしいリラックスヨガ (3回目/全3回)	19:00～20:30
22（金）	思い出のメロディ・あの歌この歌 歌声教室 (2回目/全4回)	13:30～15:00
	☆心と体のリフレッシュ体操	13:30～15:00
	☆まなび映画CAN⑫「殞の森」 (18時開場)	18:30～20:20
23（土）	☆FP娘が父に贈るお金のしまい方	13:30～15:30
26（火）	☆今日から始めてらくらくいきいき「ながいき呼吸体操」	13:30～14:30
27（水）	☆陶芸教室～土と遊ぼう～	10:00～12:00
28（木）	実用の書～楽しみながら書に親しもう～ (2回目/全3回)	13:30～15:00

☆ は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。

- ・車いすを使用して講座の受講を希望する方は、事前に当センターまでご連絡ください。
- ・「音声リアル文字化アプリ(UDトーク)等搭載タブレット」の利用を希望する方は、事前に当センターまでご相談ください。





# 10月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
3（火）	☆コミュニケーション講座～音楽で健康に～	10：00～11：30
4（水）	☆民俗への招待①「さぬきの伝承説話」	10：00～11：30
6（金）	☆スローエアロビック体験教室A (1回目/全4回)	14：00～15：00
8（日）	☆アロマテラピー教室～とっても簡単！ ～アロマバスソルト作り～	13：30～15：00
11（水）	☆老化と血管について考えてみませんか？	13：30～15：00
12（木）	☆高松の魅力発見！ぶらり歴史探訪～玉藻公園編～ 雨天決行	13：30～15：00
13（金）	思い出のメロディ・あの歌この歌 歌声教室 (3回目/全4回)	13：30～15：00
	☆スローエアロビック体験教室A (2回目/全4回)	14：00～15：00
20（金）	☆スローエアロビック体験教室A (3回目/全4回)	14：00～15：00
26（木）	実用の書～楽しみながら書に親しもう～ (3回目/全3回)	13：30～15：00
27（金）	思い出のメロディ・あの歌この歌 歌声教室 (4回目/全4回)	13：30～15：00
	☆スローエアロビック体験教室A (4回目/全4回)	14：00～15：00



# 11月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
10（金）	☆スローエアロビック体験教室B (1回目/全4回)	14：00～15：00
17（金）	☆スローエアロビック体験教室B (2回目/全4回)	14：00～15：00
24（金）	☆スローエアロビック体験教室B (3回目/全4回)	14：00～15：00

# 12月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
1（金）	☆スローエアロビック体験教室B (4回目/全4回)	14：00～15：00

☆ は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。



# まなびCANを利用しませんか？

## ～貸館事業～

生涯学習センター(まなびCAN)では、市民の皆様の生涯学習と交流の場を提供するために、研修室・音楽室・実習室・和室など、それぞれの目的にあった部屋の貸し出しを行っております。

学習会やサークル活動など、たくさんの方々に利用いただいております。

「集まりたいけれど、場所がない」、「頑張ってきた成果を発表したい！」

そんな時には、ぜひお問い合わせください。

例えば・・・

☆3階 「多目的ホール(定員220人)」

演劇・演奏・講演などに。グランドピアノや照明装置を完備しています！

☆3階 「市民ギャラリー(66㎡)」

自慢の作品の個展やグループ展などに。パネルレイアウト自由です！

☆「小研修室」「和室」「実習室」「音楽室」「視聴覚室」の5室は、1時間単位でご利用いただけます。

☆Wi-Fiが無料で使用できます。(多目的ホール・大研修室・小研修室・視聴覚室)

### ●使用料一覧

使用単位	午 前	午 後	夜 間	午前・午後	午後・夜間	全 日	1時間当たり	
	9～12時	13～17時	18～22時	9～17時	13～22時	9～22時	9～18時	18～22時
多目的ホール	14,510	20,670	24,730	35,180	45,400	54,000		
大研修室	5,930	8,010	9,670	13,940	17,680	21,190		
小研修室	2,200	2,960	3,610	5,160	6,570	7,910	800	960
和室	1,200	1,530	1,860	2,730	3,390	4,170	420	510
OA実習室	2,410	3,300	3,830	5,710	7,130	8,570		
実習室	2,410	3,300	3,830	5,710	7,130	8,570	860	1,040
音楽室	2,410	3,300	3,830	5,710	7,130	8,570	860	1,040
視聴覚室	2,200	2,960	3,610	5,160	6,570	7,910	800	960

※利用開始日の属する月の5か月前から利用申し込みができます。

### ●お問い合わせ

詳しくはセンターのホームページをご覧ください。お電話又はご来館にて、お問い合わせください。



## まなび映画CAN⑪

### 「さよなら、アルマ ～赤紙をもらった犬～」



❖上映日… 9月13日（水）午後1時30分～3時10分  
（開場 午後1時）

❖内 容… 2011年 NHKスペシャルテレビドラマ

戦時中、出兵した多くの犬達がいた。動物は人間次第で友達にもなり、武器にもなる…。穏やかな子どもたちとの生活を引き裂かれ、戦争という運命に翻弄された“無言の戦士・アルマ”実在する1枚の写真からうまれた、犬と兵士の友情物語。

【出 演】勝地 涼・仲 里依紗・加藤 清史郎・松本 春姫・斉藤 工・玉山 鉄二・  
小栗 旬・小泉 孝太郎・池内 博之・中村 獅童・草笛 光子 ほか

❖定 員…当日先着220人 ❖入場料…無料

❖会 場…生涯学習センター 3階 多目的ホール ※観覧希望者は当日直接会場へ。

夜間開催



## まなび映画CAN ⑫

### 「殯の森」

❖上映日… 9月22日（金）  
午後6時30分～8時20分  
（開場 午後6時）

※殯（モガリ）とは日本の古代に行なわれていた葬送儀礼。本葬する前に一定期間、棺に遺体を納めて祀る儀式のこと。現代の通夜は殯を短縮、形式化した習わしとも言われている。

❖内 容… 2007年第60回カンヌ国際映画祭コンペティション部門で、女性監督として史上初のグランプリに輝いた作品。河瀬直美監督が描く、心ゆさぶる命の物語。

【監督・脚本】河瀬 直美（東京オリンピック公式記録映画の監督）

【キャスト】尾野 真千子、うだ しげき、渡辺 真起子 ほか

❖定 員…当日先着220人 ❖入場料…無料

❖会 場…生涯学習センター 3階 多目的ホール ※観覧希望者は当日直接会場へ。