

まなびかんづめ

No.215
2021年5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★



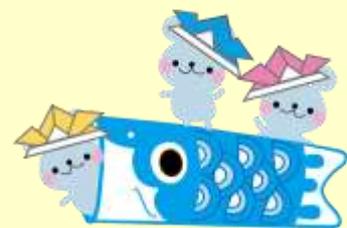
現在、新型コロナウイルスの感染が拡大しております。
講座受講の際には、手洗いや咳エチケットなど、感染の拡大防止の
徹底にご協力をお願い申し上げます。

★ **Wi-Fi** が
ご利用いただけるよう
になりました!
ぜひ、ご利用ください!



〔接続サービスが可能なエリア〕

- ・多目的ホール
- ・大研修室
- ・小研修室
- ・視聴覚室



◆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

『むらび片原町』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

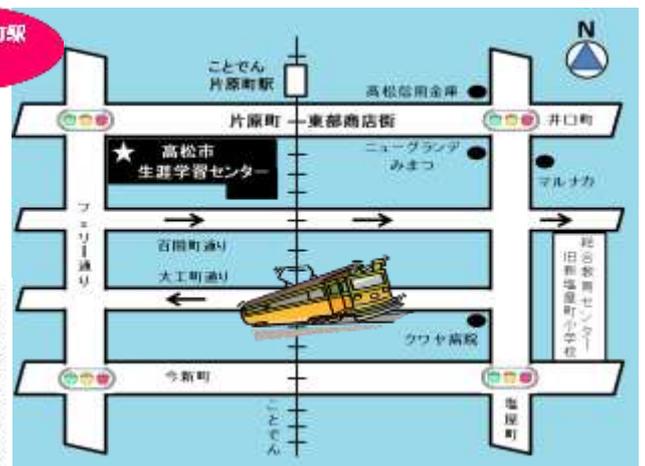
＜休館日＞月曜日（休日の場合はその日後の
最も近い休日でない日）

年末年始（12月29日～1月3日）

＜Eメール＞can@city.takamatsu.lg.jp



こどもん片原町駅
下車すぐ!!



まなびCAN HPはこちら



食べることは生きること～稔る世代の健康と食事～

❖日 時…5月19日（水）午後1時30分～3時

❖内 容…高齢期の健康と食事において、低栄養や骨粗しょう症予防の
為の主食・主菜・副菜をそろえた食事のバランス及びコロナ
禍における免疫力を高めるための食事について講義します。



❖講 師…三野 安意子さん（公益社団法人香川県栄養士会会長・管理栄養士）

❖定 員…申込先着30人 ❖受講料…無料

❖持参物…筆記用具



終活 CSR教室 終活セミナー

❖日 時…①5月20日 ②6月3日 ③17日（全3回）
いずれも木曜日の午後1時30分～3時30分

❖内 容…人生の最期について考えましょう！

- ①いつまでも健康にいるために（講演と実技）
- ②民法改正に伴う相続について（遺言書の書き方）
- ③安心安全・身の回りの片付け（整理整頓）

❖講 師…一般社団法人 わライフネット会員

❖定 員…申込先着80人 ❖受講料…無料

❖持参物…筆記用具



はじめての英会話～あなたも始めてみませんか？～

❖日 時…令和3年5月22日・29日、6月12日・19日（全4回）
いずれも土曜日の午前10時～11時

❖内 容…自己紹介について。あなたの街について話しましょう。

❖講 師…G a u t a m（ガウタム）さん（カナダ人英語講師）

❖定 員…申込先着10人

❖受講料…2,000円（全4回）

❖持参物…ノート、筆記用具



受付開始
5月7日（金）
午前9時





セルフエステと表情筋トレーニングで若返ろう！

❖日 時…**5月25日、6月8日（全2回）**
いずれも火曜日の午後2時～3時30分

❖内 容…マスクの下で顔の表情筋が凝り固まっていませんか？
効果的に顔の流れを改善後、表情筋を楽しく動かし鍛えて
いきます。マスク老けにさよならしましょう。
セルフエステはメイクしたままでOK！

❖講 師…岡田 典子さん（エステティシャン、表情筋トレーナー）

❖定 員…申込先着12人

❖受講料…1,000円（全2回）

❖材料費…1,000円（全2回）

（不織布、マッサージ用の乳液、A4サイズの鏡、シャワーキャップ、
フェイスシールド、持ち帰り用の袋が含まれています。）

❖持参物…飲料水（水分補給）

※鎖骨周りをセルフケアしやすい服装でお越しください。



やさしいリラックスヨガ

❖日 時…**①5月26日②6月9日③30日（全3回）**
いずれも水曜日の午前10時～11時30分

❖内 容…ヨガの理論と実技を学んで体をリラックスさせましょう。

- ①心身をリラックスさせるやさしいヨガ
- ②体のやわらぎ、神経のくつろぎ、心のやすらぎ
- ③身体が変わると心が変わる

※動きやすい服装でお越しください。

❖講 師…萩原 涼さん（香川ヨーガ道友会講師）

❖定 員…各回申込先着20人

❖受講料…各回500円

❖持参物…ヨガマット（バスタオルなどでも可）、飲み物





IT講座 初心者のためのワード&エクセル

受付開始
5月12日(水)
午前9時

☆日時…6月2日・9日・16日・23日・30日、
7月7日・14日・21日(全8回)

いずれも水曜日の午後1時30分～3時30分

☆内容…それぞれのソフトを使用して、たいへん便利で役に立つ『コツ』を説明します。

「コツを知って、楽しく生涯学習」

年賀状や名刺、チラシ、ポスターなど、きれいな印刷物を作るため、ワードを活用します。

「便利さを日常に。利用して脳活」

医療費控除の明細、健康記録管理、経費表など簡単で便利なアプリの紹介をします。パソコン活用にエクセルを使ってみましょう。

※パソコンの持ち込み可

☆講師…山下 卷太さん

(有限会社デジタル・メディア・プランニング代表取締役)

☆定員…申込先着10人

☆受講料…4,000円(全8回)

☆資料代…2,000円(全8回)



面白くて、ためになる朗読講座

☆日時…6月3日・10日・17日(全3回)

いずれも木曜日の午前10時～正午

☆内容…朗読で脳を活性化！新たな自分を見つけましょう。

小説や古典文学などの文章を朗読します。

①声を出す②文章を読む③みんなの声を聴く

☆講師…星川 叔子さん(余暇開発士)

☆定員…申込先着14人

☆受講料…1,500円(全3回)





CSR教室 心と身体を整えるツボ講座

❖日 時…6月19日(土) 午後1時30分～3時

❖内 容…自宅でかんたんにセルフケアできるように、体操やツボ、お灸の使い方をレクチャーします。

※ひじ・ひざが出しやすく、動きやすい服装でお越しください。

❖講 師…松本 武司さん(日本セルフお灸協会 鍼灸師)

❖定 員…申込先着20人 ❖受講料…無料 ❖資料代…500円



まなび映画CAN 2

アイ・ラブ・フランス



❖上映日…5月27日(木) 午後1時30分～3時30分(開場:午後1時)

❖内 容…ろう者であり一児の母親でもある女性カメラマンが、人々との出会いの中で力強く生きる姿を描いた人間ドラマ。

監督・脚本:大澤 豊

出演:忍足 亜希子、萩原 聖人、藤田 朋子、田村 高廣ほか

❖定 員…当日先着100人

❖入場料…無料

※観覧希望者は当日直接会場へお越しください。



16ミリフィルム上映会



❖上 映 日…5月19日(水) ①午前11時～ ②午後2時～

❖上映作品…①忍たま乱太郎(25分)

②お天気魔女のいたずら(29分)

❖場 所…生涯学習センター2階 視聴覚室

❖入 場 料…無料 ※観覧希望者は、当日直接会場へお越しください。





5月の行事一覧



開催日	講座(行事)名	時間
12(水)	いくつからでも始められる初心者のPC講座 (3回目/全5回)	13:30~15:30
19(水)	★食べることは生きること~稔る世代の健康と食事~	13:30~15:00
	いくつからでも始められる初心者のPC講座 (4回目/全5回)	13:30~15:30
20(木)	★CSR教室 終活セミナー (1回目/全3回)	13:30~15:30
22(土)	★はじめての英会話 ~あなたも始めてみませんか?~ (1回目/全4回)	10:00~11:00
25(火)	★セルフエステと表情筋トレーニングで若返ろう! (1回目/全2回)	14:00~15:30
	緑のカーテン作り方講座~初めての方でも簡単に作れます~	10:30~12:00
26(水)	★やさしいリラックスヨガ (1回目/全3回)	10:00~11:30
	いくつからでも始められる初心者のPC講座 (5回目/全5回)	13:30~15:30
27(木)	★まなび映画CAN② アイ・ラブ・フランス ※13:00開場	13:30~15:30
29(土)	★はじめての英会話 ~あなたも始めてみませんか?~ (2回目/全4回)	10:00~11:00

★は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。

♪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)まで♪





6月の行事一覧



開催日	講座(行事)名		時間
2(水)	IT講座 初心者のためのワード&エクセル	(1回目/全8回)	13:30~15:30
3(木)	面白くて、ためになる朗読講座	(1回目/全3回)	10:00~12:00
	CSR教室 終活セミナー	(2回目/全3回)	13:30~15:30
8(火)	セルフエステと表情筋トレーニングで若返ろう!	(2回目/全2回)	14:00~15:30
9(水)	やさしいリラックスヨガ	(2回目/全3回)	10:00~11:30
	IT講座 初心者のためのワード&エクセル	(2回目/全8回)	13:30~15:30
10(木)	面白くて、ためになる朗読講座	(2回目/全3回)	10:00~12:00
12(土)	はじめての英会話 ~あなたも始めてみませんか?~	(3回目/全4回)	10:00~11:00
16(水)	IT講座 初心者のためのワード&エクセル	(3回目/全8回)	13:30~15:30
17(木)	面白くて、ためになる朗読講座	(3回目/全3回)	10:00~12:00
	CSR教室 終活セミナー	(3回目/全3回)	13:30~15:30
19(土)	はじめての英会話 ~あなたも始めてみませんか?~	(4回目/全4回)	10:00~11:00
	CSR教室 心と身体を整えるツボ講座		13:30~15:00
23(水)	IT講座 初心者のためのワード&エクセル	(4回目/全8回)	13:30~15:30
30(水)	IT講座 初心者のためのワード&エクセル	(5回目/全8回)	13:30~15:30
	やさしいリラックスヨガ	(3回目/全3回)	10:00~11:30

生涯学習センター(まなびCAN)の貸館等のお支払いは…



IruCaカード



で!

生涯学習センターの貸館等の使用料のお支払いの際、IruCaカード決済ができます。

※ただし、講座受講料やコピー代などは除きます。



まなびCANへのご来館は、便利で環境に優しい公共交通で!

使用料のお支払いには、便利でお得なIruCaカード決済!をご利用ください。





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。

●使用料一覧

使用単位 施設名	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。