

まなびかんづめ

No.224

2022年2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



コロナウィルス感染の再拡大・リバウンドの防止のため、
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。



※掲載情報は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、内容が変更になる場合があります。最新情報などは、市ホームページや当センターへご確認ください。

◇自主学習スペース無料開放しています◇

☆お気軽にご利用ください

期 間:令和4年3月31日(木)まで

時 間:18時から22時まで

※その他の時間は交流サロン(2F)をご利用ください。



☆無料Wi-Fiも利用できます



- ・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。



◆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

『むうぶ片原町』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

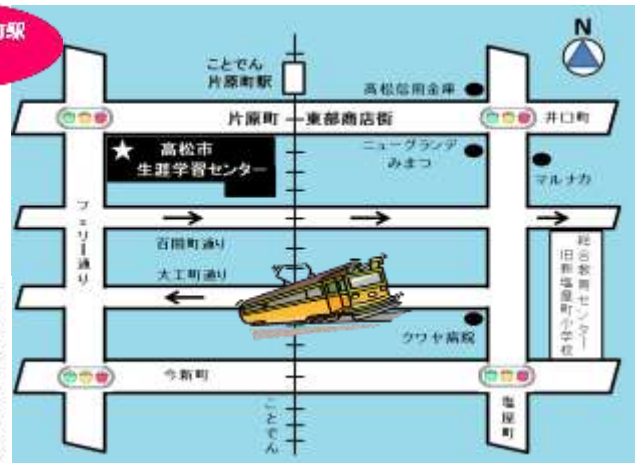
<休館日>月曜日(休日の場合はその日後の
最も近い休日でない日)

年末年始(12月29日~1月3日)

<Eメール>can@city.takamatsu.lg.jp



こども片原町駅
下車すぐ!!



まなびCAN HPはこちら

やさしい3B体操

コロナ禍で運動不足になっていませんか？
楽しみながら、音楽に合わせて体を動か
していきましょう！



- 日 時…2月15日、3月1日・15日
(全3回) いずれも火曜日の
午後1時30分～3時
- 講 師…多田 桂子さん(公益社団法人
日本3B体操協会公認指導士)
- 定 員…申込先着10人
- 受講料…1,500円(全3回)
- 持参物…ヨーガマット(バスタオルな
どでよい)、上履き(運動がで
きるもの)、飲み物

受付開始…2月1日(火)午前9時

こだわりの野菜作り塾

～春夏野菜編～

野菜作りのプロ(高松産ごじまん品生産
農家)がおいしい野菜を育てるための栽
培管理についてお話しします。
野菜作りの疑問にもお答えします。

- 日 時…2月16日(水)
午前10時～11時30分
- 講 師…十河 善則さん
(高松産ごじまん品生産農家)
- 定 員…申込先着30人
- 受講料…500円
- 持参物…筆記用具



受付開始…2月1日(火)午前9時

心が楽になる

アンガーマネジメント講座

日常のイライラの原因がどこにあるのか、
それが何なのかを理解します。
怒りにどう対処すれば良いかを考えます。

- 日 時…2月17日・24日、3月3日
(全3回) いずれも木曜日の
午前10時30分～11時30分
- 講 師…町田 仁美さん(一社)日本
アンガーマネジメント協会認定
アンガーマネジメントシニア
ファシリテーター)
- 定 員…申込先着10人
- 受講料…無料
- 資料代…1,000円
- 持参物…スマートフォン
(アンガーマネジメント診断に使用)



受付開始…2月1日(火)午前9時

脳の病気と歩行障害について

- ・歩き方で脊椎の病気などの診断ができる
- ・物忘れと認知症の違い
- ・認知症予防について
等のお話をします。



- 日 時…2月17日(木)
午後1時30分～2時30分
- 講 師…若松 延昭さん
(高松市民病院塩江分院 院長)
- 定 員…申込先着30人
- 受講料…無料
- 持参物…筆記用具

受付開始…2月1日(火)午前9時

自然災害に備える

住まいの保険と地震保険

突発的な自然災害から家計を守るのが住まいの保険です。現在加入している保険内容の確認や、いざという時の請求の仕方など、実務経験豊富な講師が解説します。

- 日 時…2月19日(土)
午後1時30分～3時30分
- 講 師…坂口 英二さん(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…2月1日(火) 午前9時

CSR教室

心と身体を整えるツボ講座

万能のツボのを見つけ方、押さえ方などを学びながらセルフケアに取り組みます。



- 日 時…2月19日(土)
午後1時30分～3時
 - 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
 - 材料費…200円
- ※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。

受付開始…2月2日(水) 午前9時

「あわじ結び」のマスクチャーム やストラップを作ろう!

コロナ禍で必需品となったマスクをあなただけのチャームで彩りませんか。マスクチャームを使われない方は、ストラップとしてご使用いただけます。



- 日 時…2月22日(火)
午後1時30分～3時
- 講 師…土田 裕也さん
(結納センターつちだ 代表)
- 定 員…申込先着16人
- 受講料…500円
- 材料費…1,000円(2個分)
- 持参物…はさみ、先の細いペンチ

受付開始…2月2日(水) 午前9時

現代の石屋さんについて

庵治石の歴史やその歴史を支えて来た石工たちの道具、現代の石工たちの取り組みについて紹介・解説します。



- 日 時…2月22日(火)
午後1時30分～2時30分
- 講 師…石の民俗資料館職員
- 定 員…申込先着14人
- 受講料…無料
- 持参物…筆記用具

受付開始…2月2日(水) 午前9時

賢い消費者をめざそう！

～あなたは大丈夫？騙されないために～

消費者被害に遭わない為にはどんなことに気を付けたらいいか、最近の消費者被害の実例を交えながら紹介します！

お気軽にご参加ください。



- 日 時…2月25日（金）
午後1時30分～2時30分
- 講 師…岡村 明日香さん
（香川県消費生活センター
消費生活相談員）
- 定 員…申込先着30人
- 受講料…無料

受付開始…2月2日（水）午前9時

心の健康について

～ストレスとの上手な付き合い方～

ストレスとの上手な付き合い方、ストレスによって身体がどのような状態になるのかを理解し、上手くストレスを克服するための方法を考えていきます。



- 日 時…3月2日（水）
午後1時30分～3時
- 講 師…高松市健康づくり推進課職員
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…無料
- 持参物…筆記用具

受付開始…2月2日（水）午前9時

やさしいエアロ

～音楽に合わせて簡単な動きを
楽しみながらの有酸素運動～

音楽に合わせて楽しくエクササイズすることでストレス発散。脂肪燃焼し、心肺機能をあげていく講座です。



- 日 時…3月4日（金）
午後1時30分～2時30分
- 講 師…柿下 真由美さん
（独立行政法人地域医療機能推進機構りつりん病院）
- 定 員…申込先着15人
- 受講料…無料
- 持参物…上履き（運動ができるもの）、
タオル、飲み物、ヨガマット又は
バスタオル
※動きやすい服装でお越しください。

受付開始…2月3日（木）午前9時

のびのび元気体操体験会

高松市が健康づくりのために作成した、オリジナル体操「のびのび元気体操」や、セルフマッサージなどを体験します。



- 日 時…3月4日（金）
午後1時30分～3時
- 講 師…高松市長寿福祉課職員
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…無料
- 持参物…飲み物、汗拭きタオル
※動きやすい服装でお越しください。

受付開始…2月3日（木）午前9時

頭も身体も元気になろう！ 骨盤底筋体操とシナプソロジー

「最期まで自分の足で自立した生活を送ること」を目標とし、脳の活性化を交えながら、骨盤底筋体操を中心とした体幹を鍛えるトレーニングを行います。

- 日 時…3月8日（火）
午後1時30分～3時
 - 講 師…八田 奈緒美さん
(健康運動実践指導者、看護師)
 - 定 員…申込先着20人
 - 受講料…500円
 - 持参物…飲み物、汗拭きタオル
- ※動きやすい服装、靴でお越しください。



受付開始…2月3日（木）午前9時

人生100年時代の食べ物

認知症や骨折も予防する人生100年時代の食べ物について学びましょう。



- 日 時…3月9日（水）
午前10時～11時30分
- 講 師…川染 節江さん
(元香川県明善短期大学学長)
- 定 員…申込先着30人
- 受講料…500円
- 持参物…筆記用具

受付開始…2月3日（木）午前9時

家計の管理について考える

今を充実させ未来につながる支出をするために、「節約」ではなく家計を「管理」することが大切。家計を管理するとはどういうことか、どのようにすればいいのかを学び考えます。

- 日 時…3月12日（土）
午後1時30分～3時30分
- 講 師…大江 崇子さん（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…2月3日（木）午前9時

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♪

館内展示のご案内

<3階市民ギャラリー>

中国四国の国立公園展 ～アクティブレンジャー が伝える自然と活動～

中国四国地方の各国立公園のすばらしい自然や風景だけでなく、各国立公園で行われる活動や、自然・生き物を守る取り組みなどを紹介します。



- 展示期間… 2月2日（水）から
2月23日（水）まで
- 入場料… 無料

瀬戸内海国立公園 パネル展

11府県にまたがる瀬戸内海国立公園の四季や特徴的な景観、動植物などのパネルを展示します。

また、環境省のアクティブレンジャーお勧めの見どころやお出かけプランなども紹介します。



- 展示期間… 2月25日（金）から
3月17日（木）まで
- 入場料… 無料

<1階エントランスホール>

三谷コミュニティセンター 芭蕉「おくの細道」の跡をたどる



- 展示期間… 2月8日（火）から
2月20日（日）まで
- 入場料… 無料

多肥コミュニティセンター 書道同好会作品展



- 展示期間… 2月22日（火）から
3月6日（日）まで
- 入場料… 無料

夜間開催!



まなび映画CAN ⑭

「吟選 大落語名人会」より 落語

- ・八代目三升家小勝 蜘蛛駕籠
- ・六代目柳家小さん 真二つ

❖上映日…2月4日(金) 午後6時30分～8時(開場 午後6時)

❖内 容…究極の真打落語ここに極まる。当代随一の噺家たちが夢の競演。

❖定 員…当日先着100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。



まなび映画CAN ⑮

メトロ 地下鉄に乗って



❖上映日…2月24日(木) 午後1時30分～3時40分(開場 午後1時)

❖内 容…いつもの地下鉄を降りると、そこは昭和39年の東京だった…

直木賞作家、浅田次郎の原点にして頂点、豪華キャスト&一流スタッフで映画化!

監督:篠原 哲雄 出演:堤 真一、岡本 綾、大沢 たかお、ほか

❖定 員…当日先着100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。



16ミリフィルム上映会



❖上 映 日…2月16日(水) ①午前11時40分～ ②午後3時10分～

❖上映作品…①南極犬タロ(約26分)

②ごんぎつね(約21分)

❖入 場 料…無料

❖場 所…生涯学習センター2階 小研修室 ※観覧希望者は、当日直接会場へ。





2月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
1 (火)	古文書解読～江戸時代の村の文書を解読します～ (3回目/全4回)	10:00～12:00
2 (水)	体験してみよう！はじめての手話 (1回目/全2回)	13:30～15:30
3 (木)	写真で振り返る昭和の高松市中央商店街界隈	13:30～15:00
4 (金)	CSR教室・ふれあい出前講座～身の回りのエネルギー～ 中止	14:00～15:00
	☆まなび映画CAN ¹⁴ 「吟選 大落語名人会」より 落語 (18:00開場)	18:30～20:00
8 (火)	古文書解読～江戸時代の村の文書を解読します～ (4回目/全4回)	10:00～12:00
9 (水)	体験してみよう！はじめての手話 (2回目/全2回)	13:30～15:30
10 (木)	知っておきたい 身近な贈答作法	10:00～11:30
12 (土)	自分だけのクリスタルアートリウムを作ろう！	13:30～15:30
15 (火)	☆やさしい3B体操 (1回目/全3回)	13:30～15:00
	和菓子作り体験とお茶を楽しみましょう	13:30～15:00
16 (水)	☆こだわりの野菜作り塾～春夏野菜編～	10:00～11:30
	☆16ミリフィルム上映会①「南極犬タロ」	11:40～12:06
	自分の心臓のこと、どのくらい知っていますか？	13:30～15:00
	☆16ミリフィルム上映会②「ごんぎつね」	15:10～15:31
17 (木)	☆心が楽になる アンガーマネジメント講座 (1回目/全3回)	10:30～11:30
	☆脳の病気と歩行障害について	13:30～14:30
19 (土)	☆CSR教室 心と身体を整えるツボ講座	13:30～15:00
	☆自然災害に備える 住まいの保険と地震保険	13:30～15:30
22 (火)	☆「あわじ結び」のマスクチャームやストラップを作ろう！	13:30～15:00
	☆現代の石屋さんについて	13:30～14:30
24 (木)	☆心が楽になる アンガーマネジメント講座 (2回目/全3回)	10:30～11:30
	☆まなび映画CAN ¹⁵ 「地下鉄に乗って」 <small>メトロ</small> (13:00開場)	13:30～15:40
25 (金)	☆賢い消費者を目指そう！～あなたは大丈夫？騙されないために～	13:30～14:30

☆ は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。



3月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
1 (火)	やさしい3B体操 (2回目/全3回)	13:30 ~ 15:00
2 (水)	心の健康について～ストレスとの上手な付き合い方～	13:30 ~ 15:00
3 (木)	心が楽になる アンガーマネジメント講座 (3回目/全3回)	10:30 ~ 11:30
4 (金)	のびのび元気体操体験会	13:30 ~ 15:00
	やさしいエアロ～音楽に合わせて簡単な動きを楽しみながらの有酸素運動～	13:30 ~ 14:30
8 (火)	頭も身体も元気になろう！骨盤底筋体操とシナプソロジー	13:30 ~ 15:00
9 (水)	人生100年時代の食べ物	10:00 ~ 11:30
12 (土)	家計の管理について考える	13:30 ~ 15:30
15 (火)	やさしい3B体操 (3回目/全3回)	13:30 ~ 15:00

まなびCANを利用しませんか？

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。

☆「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 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。

お問い合わせ先 高松市生涯学習センター ☎087-811-6222

令和4年度

まなびCAN・子ども教室の開催者募集



<p>1 趣 旨</p> 	<p>高松市生涯学習センターでは、子ども達と市民との様々な学習や交流を通して、地域が一体となって子ども達を育てるために“まなびCAN・子ども教室”を開催します。そこで、この教室の講師をボランティアで開催していただける個人又はグループを募集します。</p>
<p>2 開催日</p>	<p>原則として土曜日の2時間程度（夏休み及び冬休み期間中は、平日開催可能。）ただし、開催者の日程や生涯学習センターの施設予約の状況等により調整し、決定します。</p>
<p>3 応募資格</p>	<p>まなびCAN・子ども教室の趣旨に沿った教室を開催できる18歳以上の個人又はグループ</p>
<p>4 募集期間</p>	<p>令和4年2月15日（火）～3月15日（火）</p>
<p>5 開催経費</p>	<p>開催者は、生涯学習センターの施設を無料で使用できますが、謝礼金や交通費は支給されません。受講料は無料としますが、材料費等が必要な場合は、受講者の実費負担とします。</p>
<p>6 受講対象</p>	<p>小学生及び中学生</p>
<p>7 応募方法</p>	<p>所定の申込書に記入の上、下記あてに、直接持参、郵送、FAX又はEメールにより申し込んでください。 申込書は高松市生涯学習センター、高松市生涯学習課（市役所10階）、市民活動センター（瓦町フラッグ8階）、市内各コミュニティセンターに置いています。また、高松市生涯学習センターのホームページからもダウンロードできます。</p>
<p>8 結果通知</p>	<p>結果は3月下旬までに申込者へ通知します。</p>
<p>9 申込先</p> 	<p>〒760-0040 高松市片原町11番地1 高松市生涯学習センター「まなびCAN・子ども教室」担当あて 電話:087-811-6222、FAX:087-821-8022 Eメール:can@city.takamatsu.lg.jp</p>