

# まなびかんづめ

No.216  
2021年6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。



※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。

★今月号から、各講座の**受付開始日**を掲載しています。  
ただし、まなび映画CANと16ミリフィルムは除きます。

★**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)

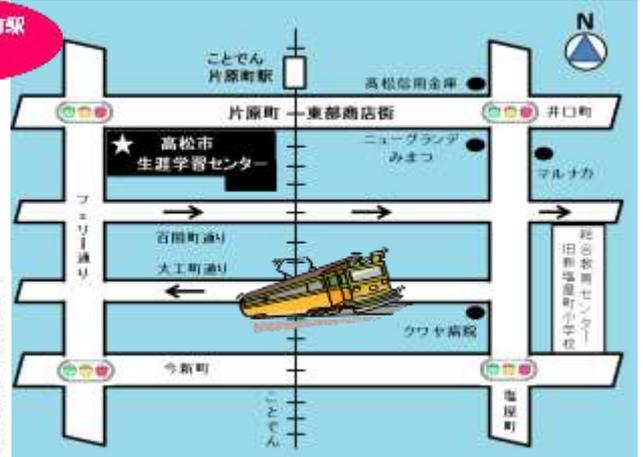
年未年始(12月29日～1月3日)

<Eメール>can@city.takamatsu.lg.jp



まなびCAN HPIはこちら

ことடன்片原町駅  
下車すぐ!!





## ピンピンコロリで人生を全うする為に

受付開始  
6月1日(火)  
午前9時

❖日 時…6月16日 (水) 午後1時30分～3時

❖内 容…免疫力を高めることが病気にならない秘訣であるということは広く知られていますが、では、どうすれば高められるのかを一緒に運動して試してみましょ。軽い運動と座学を行います。  
※動きやすい服装でお越しください。

❖講 師…渡邊 雅春さん

(特定非営利活動法人日本成人病予防協会認定香川県健康管理士会名誉会長)

❖定 員…申込先着30人

❖受講料…無料

❖持参物…筆記用具



## 姿勢改善！ピラティストレーニング講座

受付開始  
6月1日(火)  
午前9時

❖日 時…6月18日・25日、7月2日・9日 (全4回)

いずれも金曜日の午後1時～2時30分

❖内 容…ピラティストレーニングとは、ピラティスをベースとした、基礎筋力をあげるトレーニングです。  
ピラティスは正しい姿勢を保持する筋力をつけるエクササイズです。正しい姿勢でトレーニングすることで、効果的に筋力をつけましょう。  
初めての方でも安心！受講生にあわせてメニューを決めるので、無理なく始められます。

※動きやすい服装でお越しください。

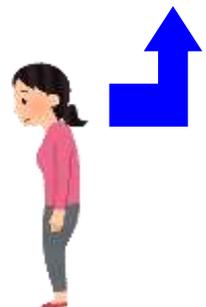
※コロナ対策のため、マスク着用をお願いします。

❖講 師…大和 京子さん (ピラティスインストラクター)

❖定 員…申込先着15人

❖受講料…2,000円 (全4回)

❖持参物…ヨガマット (または、バスタオル)、  
小タオル (長さ60cm以上)、飲み物  
上履き (運動ができるもの)





## 実践！！自分でできる足うらっこ体操

受付開始  
6月3日(木)  
午前9時

❖日 時…7月1日(木)午後1時30分～3時30分

- ❖内 容…一人ひとりの足型を取り、足裏にかかる力のバランス等を見ます。  
自分の状態に気付いたら、靴や靴下の見直しをして、  
現状を悪化させないために足うらっこ体操を行いましょう。  
※講座開始前に素足になり足型を取りますので、少し早めに、  
動きやすい服装でお越しください。  
※開場は午後1時からです。



- ❖講 師…池田 陽子さん(健康運動指導士、フットケアポディスト)  
❖定 員…申込先着20人  
❖受講料…500円(資料が必要な方は、資料代50円が別途必要)  
❖持参物…お茶又は水、タオル



## 大人のためのお金と生活の知恵

受付開始  
6月10日(木)  
午前9時

❖日 時…7月6日(火)午前10時～11時30分

- ❖内 容…より安心できる生活のために、老後に必要なお金やその対策をご紹介します。  
❖講 師…綾田 亨さん(金融広報アドバイザー)  
❖定 員…申込先着30人  
❖受講料…無料  
❖持参物…筆記用具



## ♪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♪





## 民法で変わった、新しい相続対策・遺言書

受付開始  
6月10日(木)  
午前9時

❖日 時…7月10日(土)午後1時30分～3時30分

❖内 容…民法で変わった、次の内容を説明します。

- ・配偶者居住権とは
- ・配偶者居住権を利用した相続対策
- ・遺留分の対象範囲の改正
- ・遺言書保管制度とは
- ・遺言書保管制度のメリット・デメリット

❖講 師…岡本 正雄さん

(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30人

❖受講料…無料

❖持参物…筆記用具



やってみよう!

## つまみ細工を身近に感じる体験をしよう!

受付開始  
6月10日(木)  
午前9時

❖日 時…7月13日(火)午後1時30分～3時

❖内 容…基本の剣つまみで、カラーの花のブローチを作ろう。  
完成作品の大きさは縦9cm×横4cm位になります。

❖講 師…櫛橋 利恵さん(つまみ細工・華うさぎ)

❖定 員…申込先着16人

❖受講料…500円

❖材料費…900円

❖持参物…ピンセット、ハサミ(糸切りハサミ程度)、  
小皿、木工用ボンド、  
お手拭き又はウェットティッシュ



## 子ども向け講座



### キッズ☆イングリッシュ

~Please do come! Let's have fun!!~

受付開始  
6月1日(火)  
午前9時

❖日 時…6月26日、7月3日・10日・17日(全4回)  
いずれも土曜日の午前10時~11時

❖内 容…ゲームをしながら楽しく英語をおぼえよう!  
いろいろな国のあいさつや日常会話など学べるよ。

❖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 (募集対象: 小学4~6年生)

❖受講料…無料      ❖資料代…100円 (全4回)      ❖持参物…筆記用具



### 16ミリフィルム上映会



❖上 映 日…6月25日(金) ①午前11時~ ②午後2時~

❖上映作品…①ジャングル大帝 (30分)  
②ヘンゼルとグレーテル (20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。



### まなび映画CAN 3

## リバー・ランス・スルー・イット



❖上映日…6月24日(木) 午後1時30分~3時40分(開場:午後1時)

❖内 容…ロバート・レッドフォード監督が15年の歳月をかけ  
超一流スタッフを集めて手掛けた大ヒット作!  
1920年代のモンタナを舞台にフライフィッシングで結ばれた  
兄弟と父親の家族の絆を描く人間ドラマ。  
製作・監督: ロバート・レッドフォード  
出演: ブラッド・ピットほか

❖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。





# 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! <b>中止</b> (2回目/全2回)                   | 14:00~15:30 |
| 9(水)  | やさしいリラックスヨガ <b>中止</b> (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?~ <b>中止</b> (3回目/全4回)                 | 10:00~11:00 |
| 16(水) | ★ピンピンコロリで人生を全うする為に                                           | 13:30~15:00 |
|       | 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 |
| 18(金) | ★姿勢改善!ピラティストレーニング講座 (1回目/全4回)                                | 13:00~14:30 |
| 19(土) | はじめての英会話 ~あなたも始めてみませんか?~ <b>中止</b> (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 |
| 24(木) | ★まなび映画CAN③ リバー・ランズ・スルー・イット                                   | 13:30~15:40 |
| 25(金) | ★16ミリフィルム上映会① ジャングル大帝 (30分)                                  | 11:00~      |
|       | ★姿勢改善!ピラティストレーニング講座 (2回目/全4回)                                | 13:00~14:30 |
|       | ★16ミリフィルム上映会② ヘンゼルとグレーテル (20分)                               | 14:00~      |
| 26(土) | ★キッズ☆イングリッシュ<br>~Please do come! Let's have fun!!~ (1回目/全4回) | 10:00~11:00 |
| 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 <b>中止</b> (3回目/全3回)                              | 10:00~11:30 |

★ は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。



# 7月の行事一覧

| 開催日   | 講座（行事）名                                                     | 時間          |
|-------|-------------------------------------------------------------|-------------|
| 1(木)  | 実践！！自分でできる足うらっこ体操                                           | 13:30～15:30 |
| 2(金)  | 姿勢改善！ピラティストレーニング講座 (3回目/全4回)                                | 13:00～14:30 |
| 3(土)  | キッズ☆イングリッシュ<br>～Please do come! Let's have fun!!～ (2回目/全4回) | 10:00～11:00 |
| 6(火)  | 大人のためのお金と生活の知恵                                              | 10:00～11:30 |
| 7(水)  | IT講座 初心者のためのワード&エクセル (6回目/全8回)                              | 13:30～15:30 |
| 9(金)  | 姿勢改善！ピラティストレーニング講座 (4回目/全4回)                                | 13:00～14:30 |
| 10(土) | キッズ☆イングリッシュ<br>～Please do come! Let's have fun!!～ (3回目/全4回) | 10:00～11:00 |
|       | 民法で変わった、新しい相続対策・遺言書                                         | 13:30～15:30 |
| 13(火) | つまみ細工を身近に感じる体験をしよう！                                         | 13:30～15:00 |
| 14(水) | IT講座 初心者のためのワード&エクセル (7回目/全8回)                              | 13:30～15:30 |
| 17(土) | キッズ☆イングリッシュ<br>～Please do come! Let's have fun!!～ (4回目/全4回) | 10:00～11:00 |
| 21(水) | IT講座 初心者のためのワード&エクセル (8回目/全8回)                              | 13:30～15:30 |

## 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。



＜特典＞ 通常ポイント（100円につき1ポイント（1円分））のほか、同日中に、条件①ことでの電車・バスにIruCaを利用し乗車  
条件②生涯学習センター使用料をIruCaで決済すると…  
**180ポイント（180円分）をプレゼント！します。（1日1回限り）**

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<br>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。