

まなびかんづめ

No.210
2020年12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

現在のところ、様々な新型コロナウイルス感染予防対策が継続されています。本市の主催するイベント・行事等の開催につきましては、国の動向や感染者の増減状況などを踏まえ、中止又は延期、規模を縮小しての開催等をさせていただく場合がございます。また、開催する際には、発熱等の症状がある方への参加自粛要請及び参加者にはマスクの着用をお願い等の感染防止対策を行います。

利用者の皆様には、
御理解と御協力をいただきますようお願いいたします。



手を洗おう



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)
- ★この他にも様々な講座や催し物を予定しております。まなびかんづめの行事一覧をご覧ください。



おすすめ

リンパを流して体調改善

- ❖日 時…12月8日(火)午後1時30分～3時
- ❖内 容…リンパとツボを自分で刺激し、体調改善を目指していく運動を行います。
※動きやすい服装・靴でお越しください。
- ❖講 師…木内 ひとみさん(日本コンディショニング協会マスターコンディショニングインストラクター)
- ❖定 員…申込先着30人
- ❖受講料…500円
- ❖持参物…汗拭き用タオル、飲み物



悩み解消！パソコンQ&A



☆日 時…12月9日・16日・23日

いずれも水曜日の午後1時30分～3時

☆内 容…パソコンをはじめてものの…どこをどうすればいいのかわからない。
普段使っているけど…「ここ」がわからない
テキストは読んだけれど…操作の仕方はこれでいいの？…などなど
初級程度のワード、エクセル及びインターネットの操作方法について
相談できます。ちょっとした悩みや疑問はありませんか？
みなさんの質問に個別にお答えします。
小さな質問でもお気軽にどうぞ！

☆講 師…ボランティアスタッフ

☆定 員…各回申込先着8人（1人1回のみ）



次世代へ伝えたい、さぬきのふるさと料理



☆日 時…12月10日（木）午前10時～正午

☆内 容…香川を代表する郷土料理の伝承された背景と作り方、くらしの
行事などについて紹介します。

☆講 師…十川 時子さん

（香川県立農業大学非常勤講師、郷土料理研究家）

☆定 員…申込先着14人

☆受講料…500円 ☆持参物…筆記用具



苔玉作り教室

☆日 時…12月13日（日）午後1時30分～3時

☆内 容…地元高松産の松を使ってお正月の苔玉を作しましょう。
気品と上品さを兼ね備えた、新年を迎えるにふさわしい
縁起物としてお部屋に飾っていただけます。

☆講 師…谷 数義さん ☆定 員…申込先着16人

☆受講料…500円 ☆材料費…1,000円

☆持参物…エプロン、持ち帰り袋、筆記用具



申込締切

12月3日（木）

午後4時

暮らしの中のメンタルバランス ～お金と向き合う心のもち方～

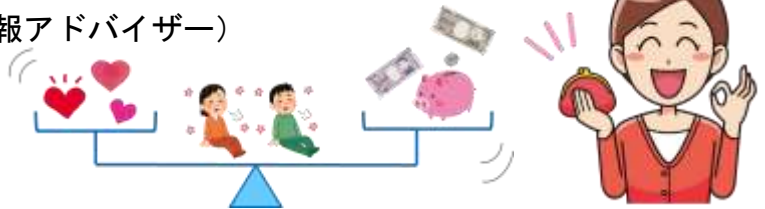
❖日 時…12月18日(金) 午前10時～11時30分

❖内 容…暮らしの中で感じる不安やストレス。その原因は？お金？人間関係？
そんな心を和らげる気持ちの切り替え方のお話です。

❖講 師…國方 三千代さん(金融広報アドバイザー)

❖定 員…申込先着30人

❖持参物…筆記用具



七宝焼で作る素敵なアクセサリ教室 ～指輪～

❖日 時…12月18日(金) 午後1時30分～3時30分

❖内 容…無地銅板の上に七宝釉薬を施し、その上に小さく切った
銀箔を散りばめて焼成します。
オパールのような上品でキラキラ感のある作品が出来上がります。
※リングはフリーサイズです。
白かブルーを基調としたものの2種類から選べます。

❖講 師…豊田 郁子さん(日本七宝作家協会評議員)

❖定 員…申込先着8人

❖受講料…500円

❖材料費…1,300円

❖持参物…筆記用具

申込締切

12月11日(金)

午後4時



高松の魅力発見！ぶらり歴史探訪 ～玉藻公園編～

❖日 時…12月22日(火) 午前10時～11時

※玉藻公園東門前に午前9時50分集合(時間厳守)

❖内 容…ボランティアガイドと行く玉藻公園。
重要文化財の「月見櫓」の内部や「水手御門」を見学します。
※現地集合・現地解散となります。

❖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

❖参加費…200円(玉藻公園入園料、16歳以上)

※入園料免除あり。長寿手帳・身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者
保険福祉手帳・高松市キャンパスメンバーズ加盟大学学生証の提示必要。

❖持参物…筆記用具



申込締切

12月15日(火)

午後4時



生命の貯蓄体操



☆日 時… **12月22日（火）午後1時30分～3時30分**

☆内 容…心とからだを調える今必要なセルフケア！
丹田呼吸法と身体を鍛える体操です。
「丹田呼吸法」とは、自律神経が緊張気味の時はリラックスさせ、
疲労により機能が低下している時は適度の緊張を取り戻させて回復
させることができる呼吸法です。
※動きやすい服装でお越しください。

☆講 師…福田 藤子さん ☆定 員…申込先着20人

☆受講料…500円 ☆持参物…汗拭き用タオル、飲み物



FPと一緒に作ろう！エンディングノート



☆日 時… **1月16日（土）午後1時30分～3時30分**

☆内 容…人生100年時代、老後を自分らしく豊かに暮らすため、
お金のプロであるFP（ファイナンシャル・プランナー）と
一緒に、エンディングノートを作ってみましょう。

☆講 師…篠原 也寸志さん
（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70人 ☆持参物…筆記用具

子ども＆親子向け講座



こどものためのマインドフルコミュニケーション

やってみよう！

☆日 時… **12月12日（土）午前10時～11時30分**

☆内 容…体を使ったゲームなど遊びの中から、体の感覚や心に気づく練習をします。
自分自身と主体的に関わることや、肯定感を育むサポートになるでしょう。
四国新聞「やってみよう！キッズヨガ」連載中
※動きやすい服装でお越しください。

☆講 師…かわだ ゆきみさん（はぐたいむヨガ®
こどもと大人のためのヨガと瞑想&English主宰）

☆定 員…申込先着20人（小・中学生）
※小学3年生以下は保護者同伴

☆受講料…500円 ☆持参物…飲み物、汗拭き用タオル





12月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
1(火)	歴史に学ぶ人生の知恵3 「讃岐の豪族・香西氏と中世の争乱」	13:30～15:00
2(水)	【CSR教室】終活セミナー エンディングノートの書き方 (1回目/全4回)	10:00～12:00
	天徳先生のおもしろ健康法 ～驚きの健康食事術！～	13:30～15:00
	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
3(木)	かんたん！お片付け講座 (2回目/全3回)	10:00～11:30
4(金)	民俗への招待 さぬきのむかし語り3	10:00～11:30
8(火)	★リンパを流して体調改善	13:30～15:00
9(水)	【CSR教室】終活セミナー エンディングノートの書き方 (2回目/全4回)	10:00～12:00
	★悩み解消！パソコンQ&A 1回目	13:30～15:00
10(木)	かんたん！お片付け講座 (3回目/全3回)	10:00～11:30
	★次世代へ伝えたい、さぬきのふるさと料理	10:00～12:00
12(土)	★こどものためのマインドフルコミュニケーション	10:00～11:30
13(日)	★苔玉作り教室	13:30～15:00
15(火)	元気な高松創生講座 (2回目/全3回)	14:00～15:30
16(水)	【CSR教室】終活セミナー エンディングノートの書き方 (3回目/全4回)	10:00～12:00
	★悩み解消！パソコンQ&A 2回目	13:30～15:00
17(木)	★まなび映画CAN9「吟選大落語名人会」より「落語二選」※13:00開場	13:30～15:00
	元気な高松創生講座 (3回目/全3回)	14:00～15:00
18(金)	★暮らしの中のメンタルバランス ～お金と向き合う心のもち方～	10:00～11:30
	★七宝焼で作る素敵なアクセサリー教室 ～指輪～	13:30～15:30
19(土)	宇宙講座「はやぶさ2が還ってくる」 (3回目/全4回)	13:30～15:30
22(火)	★高松の魅力発見！ぶらり歴史探訪 ～玉藻公園編～	10:00～11:00
	★生命の貯蓄体操	13:30～15:30
23(水)	【CSR教室】終活セミナー エンディングノートの書き方 (4回目/全4回)	10:00～12:00
	★悩み解消！パソコンQ&A 3回目	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。



16ミリフィルム上映会

✳上映日…12月18日（金）①午前11時～ ②午後2時～

✳上映作品…①ちびまる子ちゃんの火の用心（14分）
②かさじぞう（11分）

✳場 所…生涯学習センター2階 小研修室

✳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。





1月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
16(土)	FPと一緒に作ろう！エンディングノート	13:30～15:30
23(土)	宇宙講座「はやぶさ2が還ってくる」 (4回目/全4回)	13:30～15:30



まなび映画CAN 9

「吟選大落語名人会」より「落語二選」

☆上映日…12月17日（木）午後1時30分～3時（開場：午後1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。

「吟選大落語名人会」より「落語二選」を上映します。

◆「蜘蛛駕籠」…八代目三升家小勝

◆「真二つ」…六代目柳家小さん

☆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。
午後0時30分から入場整理券を配布します。



年末年始の休館日のお知らせ

12月28日(月)～1月4日(月)の間、
休館いたします。

※年末年始の休館日にご注意ください！

来年も引き続き、まなびCANを
よろしく願ひいたします。



◆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

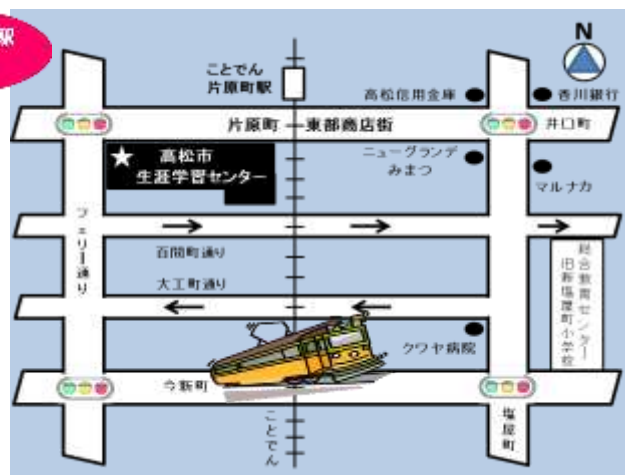
<休館日>月曜日（休日の場合はその日後の
最も近い休日でない日）

年末年始（12月29日～1月3日）

<Eメール>can@city.takamatsu.lg.jp



ことうでん片原町駅
下車 すぐ!!



まなびCAN HPはこちら