

# まなびかんづめ

No.211  
2021年1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!

新年  
謹賀

旧年中は、生涯学習センター(まなびCAN)をご利用いただきまして、誠にありがとうございました。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

引き続き、新型コロナウイルス感染予防対策に皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

丑



令和3年1月  
高松市生涯学習センター



## 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、お申込み・お問い合わせください。☎(811-6222)



## スローエクササイズ ～軽運動でイキイキ快適生活～

❖日 時…1月15日・22日・29日(全3回)  
いずれも金曜日の午後1時30分～3時

❖内 容…血流を促すスローエアロビックと筋力低下を予防するスロートレーニングの複合エクササイズです。シンプルな動きで体をほぐし「フレイル」を防ぎます。  
※動きやすい服装でお越しください。

❖講 師…塩津 陽子さん  
(公益社団法人日本エアロビック連盟常務理事・スポーツ健康科学博士)

❖定 員…申込先着15人 ❖受講料…1,500円(全3回)

❖持参物…ヨガマット(バスタオルなどでも可)、上履き(運動ができるもの)、飲み物

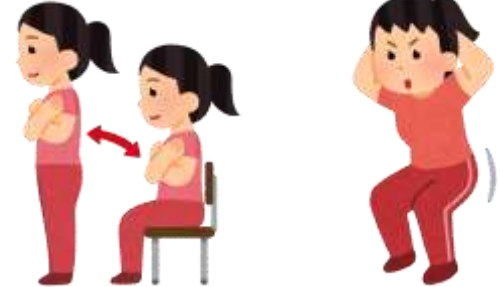




## 脚腰を鍛えて踏ん張れる体づくり運動



- ❖日 時… 1月20日（水）午後1時30分～3時30分
- ❖内 容…足指力計で下肢筋力を測定し転倒リスクをチェックします。脚腰や足ゆびを鍛えて疲れにくい体と転倒予防・関節痛予防をめざします。❖動きやすい服装・靴でお越しく下さい。
- ❖講 師…池田 陽子さん（健康運動指導士）
- ❖定 員…申込先着20人
- ❖受講料…500円
- ❖持参物…水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル



## 心とからだが喜ぶコンディショニング教室

- ❖日 時… 1月21日（木）午前10時～11時30分
- ❖内 容…ゆっくりのんびりとリセットコンディショニング（筋肉を整える体操）やアクティブコンディショニング（筋肉の再教育）を行い、健康促進します。❖動きやすい服装・靴でお越しく下さい。
- ❖講 師…後藤 直美さん  
（日本コンディショニング協会認定インストラクター）
- ❖定 員…申込先着20人      ❖受講料…500円
- ❖持参物…ヨガマット（バスタオルなどでも可）、飲み物、汗拭き用タオル



## 新春男前(イケメン)寄席



- ❖日 時… 1月23日（土）午後1時～3時（開場：午後0時30分）
- ❖内 容…落語は様々な人が登場し、その人々のお話には心癒されるものがあります。みんなで大いに笑って楽しく新春を過ごしましょう！
- ❖出演・演目…酔亭 藪太郎さん「鹿政談」  
家造亭 艶九さん「新しい生活様式」  
想呂家 笑志さん「ほうじの茶」  
耕亭 幸ん喜さん「時そば」  
どんぐり亭 ぽりすさん「鉄砲勇助」  
讃岐奇術クラブさん「マジック」（順不同）
- ❖定 員…当日先着100人  
❖観覧希望者は直接会場へお越しく下さい。  
正午より入場整理券を配布します。



## 身近にある製品事故の現状

- ❖ 日 時… 1月27日（水）午後1時30分～2時30分
- ❖ 内 容…私達は多くの製品に囲まれて、便利で豊かに暮らせていますが、普段何気なく使っている製品にも危険が潜んでいることを知り、製品を安全に使用することが大切です。実際の製品の事故事例をもとに考えてみましょう。
- ❖ 講 師…独立行政法人製品評価技術基盤機構（ni te）
- ❖ 定 員…申込先着30人      ❖ 持参物…筆記用具



## はじめての確定申告

- ❖ 日 時… 1月30日（土）午後1時30分～3時30分
- ❖ 内 容…初めての方にもわかりやすく、今年の改正点も含めた確定申告の概要について説明します。
- ❖ 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所属ファイナンシャルプランナー）
- ❖ 定 員…申込先着70人
- ❖ 持参物…筆記用具



## 大切だけど怖い、血小板の話

- ❖ 日 時… 2月3日（水）午後1時30分～3時
- ❖ 内 容…血小板は止血に大切なものですが、生命を脅かす疾患の引き金ともなるものです。何故でしょう？核も持たない細胞の働きとは？
- ❖ 講 師…眞鍋 紀子さん  
（香川県立保健医療大学名誉教授、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理事）
- ❖ 定 員…申込先着60人      ❖ 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♪





## ランキュラスとゴージャスリボンのコサージュ

- ❖日 時…2月7日(日)午後1時30分～3時
- ❖内 容…春の訪れを感じるランキュラスと大きなリボンをあしらったコサージュ。シックな大人の色合いです。(ケース付き)
- ❖講 師…森 里美さん  
(公益社団法人日本フラワーデザイナー協会  
名誉本部講師、1級フラワーデザイナー)
- ❖定 員…申込先着16人
- ❖受講料…500円
- ❖材料費…2,000円



申込締切

1月26日(火)

午後4時



## 見て！作って！使って！楽しむアート講座

- ❖日 時…①2月10日 ②17日 ③24日(全3回)  
いずれも水曜日の午後1時30分～3時
- ❖内 容…①高松市美術館入門編(クイズで高松市美術館を紹介)  
②アートの技法体験!  
③美術館へおでかけ(開催中の常設展を観覧)
- ❖講 師…高松市美術館職員
- ❖定 員…申込先着14人
- ❖観覧料…③のみ200円  
※65歳以上無料(年齢を証明できるものが必要)



## 体験してみよう！はじめての手話

- ❖日 時…2月10日・17日(全2回)  
いずれも水曜日の午後1時30分～3時30分
- ❖内 容…簡単な手話や聞こえない方との接し方などを学びます。
- ❖講 師…太田 裕之さん(香川県聴覚障害者福祉センター施設長)  
藤井 真作憲さん(同主任)
- ❖定 員…申込先着30人
- ❖受講料…1,000円(全2回)





# 1月の行事一覧



開催日	講座(行事)名	時間
15(金)	★スローエクササイズ ～軽運動でイキイキ快適生活～ (1回目/全3回)	13:30～15:00
16(土)	FPと一緒に作ろう!エンディングノート	13:30～15:30
20(水)	★脚腰を鍛えて踏ん張れる体づくり運動	13:30～15:30
21(木)	★心とからだが好きコンディショニング教室	10:00～11:30
22(金)	★スローエクササイズ ～軽運動でイキイキ快適生活～ (2回目/全3回)	13:30～15:00
23(土)	★新春男前(イケメン) 寄席 ※12:30開場	13:00～15:00
	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
27(水)	★身近にある製品事故の現状	13:30～14:30
28(木)	★まなび映画CAN⑩ おくりびと ※13:00開場	13:30～15:45
29(金)	★スローエクササイズ ～軽運動でイキイキ快適生活～ (3回目/全3回)	13:30～15:00
30(土)	★はじめての確定申告	13:30～15:30

★は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。



# 2月の行事一覧



開催日	講座(行事)名	時間
3(水)	大切だけど怖い、血小板の話	13:30～15:00
7(日)	ラナンキュラスとゴージャスリボンのコサージュ	13:30～15:00
10(水)	見て!作って!使って!楽しむアート講座 (1回目/全3回)	13:30～15:00
	体験してみよう!はじめての手話 (1回目/全2回)	13:30～15:30
17(水)	見て!作って!使って!楽しむアート講座 (2回目/全3回)	13:30～15:00
	体験してみよう!はじめての手話 (2回目/全2回)	13:30～15:30
24(水)	見て!作って!使って!楽しむアート講座 (3回目/全3回)	13:30～15:00

## 1階・エントランスホールのご案内

### ❁一宮コミュニティセンター書道同好会作品展

展示期間…1月26日(火)～2月7日(日)

## 3階・市民ギャラリーのご案内

### ❁中国四国の国立公園展

展示期間…2月3日(水)～2月23日(火)

主催…高松市教育委員会・環境省中国四国地方環境事務所四国事務所

❁入場料…無料

※月曜日は休館日





## まなび映画CAN⑩

# おくりびと



✿上映日… 1月28日(木) 午後1時30分～3時45分  
(開場:午後1時)

✿内 容…第81回アカデミー賞外国語映画賞、第32回日本アカデミー賞  
13部門優秀賞受賞作品。

一見地味で触れ難いイメージの職業をテーマにしながらも、日本  
映画を代表するスタッフ・キャストがユーモアを絶妙にちりばめ  
て、愛すること生きることを紡ぎ出す異色の感動作です。

出演: 本木 雅弘、広末 涼子、山崎 努、余 貴美子ほか

✿定 員…当日先着100人

※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分より入場整理券を配布します。

✿入場料…無料



## 16ミリフィルム上映会

✿上 映 日…1月29日(金) ①午前11時～  
②午後2時～

✿上映作品…①②ともに「高瀬舟」(45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。

◆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(祝休日の場合はその翌日)

年末年始(12月29日～1月3日)

<Eメール>can@city.takamatsu.lg.jp



まなびCAN HPはこちら

こどもん片原町駅  
下車 すぐ!!

