

まなびかんづめ

No.203
2020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

現在のところ、国内の広域な地域で新型コロナウイルス感染の拡大傾向が続いていることから、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きます。

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。



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)



やさしい3B体操（ロコモ予防）

～楽しみながら、健やかな明日のための体づくりをしましょう～

☆日 時…5月26日、6月9日・23日（全3回）
いずれも火曜日の午後1時30分～3時

☆内 容…3B体操とは、3つの用具（ボール・ベル・ベルダー）を使って、年齢や性別問わず誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。さらに、しっかりとした健康効果も実感できます。音楽に合わせて有酸素運動やストレッチングなど全身運動を楽しみましょう。

※運動しやすい服装でお越しください。

☆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12人 ☆受講料…1,500円（全3回）

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





セルフエステ&顔ヨガで美しく！

☆日 時…**5月26日、6月2日（全2回）**
いずれも火曜日の午後2時～3時30分

☆内 容…お肌は骨と筋肉の上にあります。その筋肉は自分で鍛えるしかありません！！口腔内から顔の筋肉にアプローチし、より効果的に自分のお顔を創っていく技を学ぶ「綺麗レッスン」です。



☆講 師…岡田 典子さん
 （®デンタル美顔コーディネーター、顔ヨガインストラクター）

☆定 員…申込先着12人 ☆受講料…1,000円（全2回）

☆材料費…600円（顔ヨガテープ、卓上鏡など）

☆持参物…飲料水（口腔内を潤すためのお水。必ずご準備ください。）
※鎖骨周りをセルフケアしやすい服装でお越しください。



【老後の資金を守ろう】

悪徳商法の手口と対策 —あの人は、こうしてだまされた！！—

☆日 時…①**6月2日・②9日（全2回）**
いずれも火曜日の午後1時30分～3時

☆内 容…①悪質商法の撃退法
 ②振り込め詐欺と投資被害等について

☆講 師…①田中 一司さん ②秋友 茂さん
 （ともに消費生活アドバイザー）

☆定 員…申込先着14人（60歳以上の方）



CSR教室 外貨活用講座～なぜ外貨を持つのか？～

☆日 時…**6月3日（水）午後7時～8時**

☆内 容…社会環境が目まぐるしく変わる現代において、大切な資産を防衛するための手段としての外貨活用法をわかりやすくお伝えします。

☆講 師…垣内 洋介さん（ジブラルタ生命保険株式会社
 認定セミナーインストラクター）

☆定 員…申込先着30人 ☆持参物…筆記用具



かかりつけ薬剤師・薬局をもちましょう

☆日 時…**6月4日（木）午後1時30分～2時30分**

☆内 容…かかりつけの薬剤師・薬局をもちましょう。
薬と正しく付き合うには。

☆講 師…高島 望さん
(香川県薬剤師会理事、薬剤師)

☆定 員…申込先着30人

☆持参物…筆記用具



姿勢改善！ピラティストレーニング講座

☆日 時…**6月5日・12日・19日・26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。

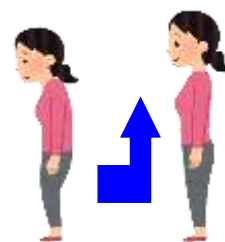
※動きやすい服装でお越しください。

☆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（もしくはバスタオル）、
小タオル（長さ60cm以上）飲み物（500mlのペットボトル）



♪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♪



捨てることから始めよう！ 整理収納の工夫術

☆日 時…**6月5日（金）午後1時30分～3時**

- ☆内 容…●捨てることから快適収納が始まる
●あなたは何派？（性格チェック）
●整理・収納による3つのメリット
●収納を持続するポイント
●ワンアドバイス



☆講 師…鉄尾 憲治さん（パナソニック株式会社ライフソリューションズ社）

☆定 員…申込先着30人 ☆持参物…筆記用具

CSR教室 終活セミナー

☆日 時…①**6月16日 ②30日 ③7月7日（全3回）**
いずれも火曜日の午後1時30分～3時30分

- ☆内 容…①おひとり様・成年後見人制度
②遺言・相続
③生前整理・遺品整理

※いずれも講演後20～30分の質疑応答を設けます。

☆講 師…一般社団法人 わライフネット会員

- ①②瑞田 信弘さん（浄土真宗本願寺派称讃寺住職）
②岡 義博さん（岡 義博法律事務所所長）
③馬場 真理さん

（かたづけコンサルティングサービススタイルアップ代表）

☆定 員…申込先着30人 ☆持参物…筆記用具



CSR教室 心と身体を整えるツボ講座

☆日 時…**6月20日（土）午後1時30分～3時**

- ☆内 容…健康維持や認知症予防に役立つツボのを見つけ方、
押し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14人 ☆資料代…500円





子ども＆親子向け講座

楽しいキッズ体力アップ教室



やってみよう!

☆日 時…①6月6日 ②13日

いずれも土曜日の午後2時～3時

☆内 容…運動が苦手な子でも取り組めるストレッチやリズム遊びなどをします。

みんなと一緒に楽しく体を動かして、
体力アップにつなげましょう!

※Tシャツや短パンなどの動きやすい服装で来てね!

☆講 師…井原 愛さん

(NPO法人 Affectionate RG理事長&ヘッドコーチ)

☆定 員…申込先着各15人

(①小学1～3年生 ※保護者同伴 ②小学4～6年生)

☆持参物…汗ふき用タオル、飲み物、ぞうきん ※上履きは不要です。



16ミリフィルム上映会



☆上 映 日… 5月22日(金) ①午前10時～ ②午後1時～

☆上映作品…①さるかに(20分)

②セロ弾きのゴーシュ(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。



3階・市民ギャラリーのご案内

☆「第10回たかまつ緑のカーテン・コンテスト」受賞作品展

展示期間…5月13日(水)～5月26日(火)

主 催…高松市教育委員会

共 催…高松市環境局環境保全推進課

☆入場料…無料

※月曜日は休館(時間は開館時間に同じ)





5月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
9(土)	【子ども教室】子どもパソコン教室 ～Javaをつかってプログラムを開発しよう～ (1回目/全4回)	10:00～12:00
13(水)	IT講座 いくつからでも始められる初心者のパソコン講座 (1回目/全5回)	13:30～15:30
16(土)	はじめての英会話 ～あなたも始めませんか？～ (1回目/全4回)	10:00～11:00
16(土)	【子ども教室】子どもパソコン教室 ～Javaをつかってプログラムを開発しよう～ (2回目/全4回)	10:00～12:00
20(水)	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～ 開催中止	10:00～11:30
	天徳先生のおもしろ健康法 ～今日からすぐに出来る驚きの健康食事術！～	13:30～15:00
	IT講座 いくつからでも始められる初心者のパソコン講座 (2回目/全5回)	13:30～15:30
23(土)	はじめての英会話 ～あなたも始めませんか？～ (2回目/全4回)	10:00～11:00
26(火)	★やさしい3B体操（ロコモ予防） (1回目/全3回)	13:30～15:00
	★セルフエステ＆顔ヨガで美しく！ (1回目/全2回)	14:00～15:30
27(水)	IT講座 いくつからでも始められる初心者のパソコン講座 (3回目/全5回)	13:30～15:30
28(木)	★まなび映画CAN② 花の誇り ※13:00開場	13:30～15:10
30(土)	はじめての英会話 ～あなたも始めませんか？～ (3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。



まなび映画CAN 2

花の誇り 女の戦いと愛、敵討ちます！

❖上映日…5月28日（木）午後1時30分～3時10分（開場：午後1時）

❖内 容…藤沢周平作品には希な、女性が主人公の物語。

主演・瀬戸朝香の執念の殺陣を見所に、女の戦いと愛を、
強く豊かに描いています。

原作：藤沢周平「榎屋敷の宵の春月」

出演：瀬戸 朝香、酒井 美紀、田辺 誠一、遠藤 憲一ほか

❖定 員…当日先着50人

❖入場料…無料

※観覧希望者は当日直接会場へ。





6月の行事一覧



開催日	講座（行事）名	時間
2(火)	老後の資金を守ろう 悪質商法の手口と対策 ーあの人は、こうしてだまされた！ー (1回目/全2回)	13:30～15:00
	セルフエステ&顔ヨガで美しく！ (2回目/全2回)	14:00～15:30
3(水)	IT講座 いくつからでも始められる初心者のパソコン講座 (4回目/全5回)	13:30～15:30
	【CSR教室】外貨活用講座 ～なぜ外貨を持つの？～	19:00～20:00
4(木)	かかりつけ薬剤師・薬局をもちましよう	13:30～14:30
5(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
	捨てることから始めよう！整理収納の工夫術	13:30～15:00
6(土)	はじめての英会話 ～あなたも始めませんか？～ (4回目/全4回)	10:00～11:00
	【子ども教室】楽しいキッズ体力アップ教室①	14:00～15:00
9(火)	老後の資金を守ろう 悪質商法の手口と対策 ーあの人は、こうしてだまされた！ー (2回目/全2回)	13:30～15:00
	やさしい3B体操（ロコモ予防） (2回目/全3回)	13:30～15:00
10(水)	IT講座 いくつからでも始められる初心者のパソコン講座 (回目/全5回)	13:30～15:30
12(金)	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
13(土)	【子ども教室】子どもパソコン教室 ～Javaをつかってプログラムを開発しよう～ (3回目/全4回)	10:00～12:00
	【子ども教室】楽しいキッズ体力アップ教室②	14:00～15:00
16(火)	【CSR教室】終活セミナー (1回目/全3回)	13:30～15:30
19(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
20(土)	【CSR教室】心と身体を整えるツボ講座	13:30～15:00
23(火)	やさしい3B体操（ロコモ予防） (3回目/全3回)	13:30～15:00
26(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
27(土)	【子ども教室】子どもパソコン教室 ～Javaをつかってプログラムを開発しよう～ (4回目/全4回)	10:00～12:00
30(火)	【CSR教室】終活セミナー (2回目/全3回)	13:30～15:30



まなびCANが…さらに便利にご利用いただけます！

日頃は、高松市生涯学習センター・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す。

この度、当館では、皆さまがさらに便利に利用できるよう、1時間単位での使用料金を導入しました。ご利用いただける8室のうち、「小研修室」「和室」「実習室」「音楽室」「視聴覚室」の5室については、1時間からのご利用が可能になりました。

●適用開始日 令和2年9月1日利用分から

※利用開始日の属する月の5か月前の初日から利用申し込みができます。

●お問い合わせ

詳しくは、高松市生涯学習センター ☎087-811-6222 へ。





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」そんな時には、ぜひお問い合わせください。
また、がんばってきた成果を発表したい！という時には・・・

☆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完備！

☆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！



料金や予約状況、使用方法など、詳しくはセンターのホームページをご覧ください。か、お電話又はご来館にて、お問い合わせください。

皆さまのやる気・元気・まなぶ気持ちをお待ちしております！

◆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

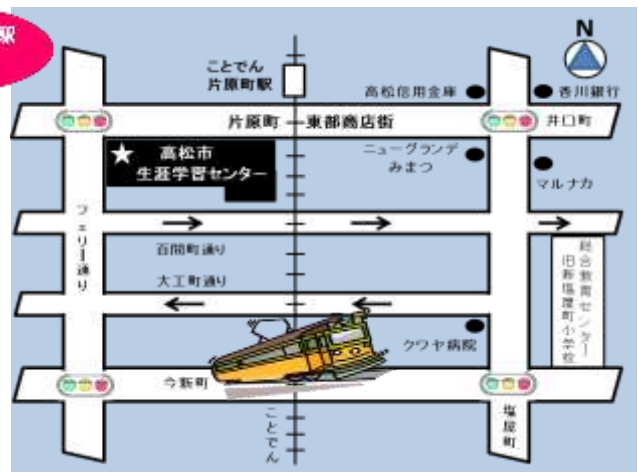
＜休館日＞月曜日（休日の場合はその日後の
最も近い休日でない日）

年末年始（12月29日～1月3日）

＜Eメール＞can@city.takamatsu.lg.jp



こどもん片原町駅
下車 すぐ!!



まなびCAN HPはこちら