

まなびかんづめ

No.267

2025年9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★



講座受講生募集

- ★受講料・材料費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)



◆自主学習スペースを無料開放しています。

開放時間：火曜日から金曜日 18時から22時まで



土曜日

9時から22時まで

飲み物OK

日曜日・祝日

9時から17時まで

Instagram QRコード

※施設の利用状況等により、自主学習スペースを開放しない日、時間帯があります。開放日・時間(予定)は、Instagram・ホームページでお知らせしています。



☆「まなび図鑑」とは、高松市が開催している生涯学習に関連した講座の一覧です。高松市で受講できる講座やイベントをお探しの方、毎月10日更新「まなび図鑑」であなたにピッタリの講座を探してみませんか。詳しくは、ホームページをご覧ください。

まなび図鑑QRコード



◆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

心と体のリフレッシュ体操



椅子に座って
できる笑って
楽しむ軽体操
です。

※動きやすい
服装でお越し
ください。



- 日 時…9月19日(金)
午後1時30分～3時
- 講 師…吉田 静子さん
(高松市コミュニティスポーツ指導員)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…500円
- 持参物…汗拭きタオル、水分補給用の
飲み物(マイボトルで!)

受付開始…9月3日(水) 午前9時

心と体が喜ぶ コンディショニング教室

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。



- 日 時…9月24日(水)
午前10時～11時30分
- 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(マイボトルで!)、汗拭きタオル

受付開始…9月3日(水) 午前9時

陶芸教室 ～土と遊ぼう～

陶芸に興味のある方、やって
みたいけど難しそうだなと
思っている方、新聞紙を使っ
た簡単な陶芸にチャレンジし
てみませんか?今回は来年
の干支「午」を作ります。



※作品イメージです。

- 日 時…9月21日(日)
午前10時～正午
- 講 師…true.さん
- 定 員…申込先着15人
- 受講料…500円 ※当日集金します。
- 材料費…2,000円※当日集金します。
- 持参物…タオル(雑巾)、エプロン、汚れて
もいい服装 ※作品は後日お渡しします。

受付期間…9月3日(水) 午前9時～
9月19日(金) 正午※9月19日正午以降のキャ
ンセルは、材料代2,000円をお願いします。

豊かな老後のために 知っておきたいお金の話

老後の暮らしに必要なお
金、終活に向けた備えに
ついて学び、不安を安心
に変える知識と行動のヒ
ントを得る講座です。



- 日 時…9月27日(土)
午後1時30分～3時
- 講 師…大江 崇子さん
(J-FLEC講師)
- 定 員…申込先着60人
- 受講料…無料
- 持参物…筆記用具



受付開始…9月3日(水) 午前9時

寝たまま身体を揺らすだけ！ ゆらリズム体操

「誰でも！無理なく！簡単
に！」寝たまま身体を揺らす
だけで、カラダもココロも楽
になる効果が期待できる「ゆ
らリズム体操」。こわばりを
ほぐし瞑想で心を整えていき
ます。一緒に楽しみませんか？



- 日 時…10月1日(水)
午後2時～3時30分
 - 講 師…木村 圭子さん(健康運動指導士)
 - 定 員…申込先着20人
 - 受講料…500円
 - 持参物…ヨガマット、フェイスタオル、
水分補給用の飲み物(マイボトルで！)
- ※動きやすい服装でお越しください。

受付開始…9月3日(水) 午前9時

予防しよう！脳卒中

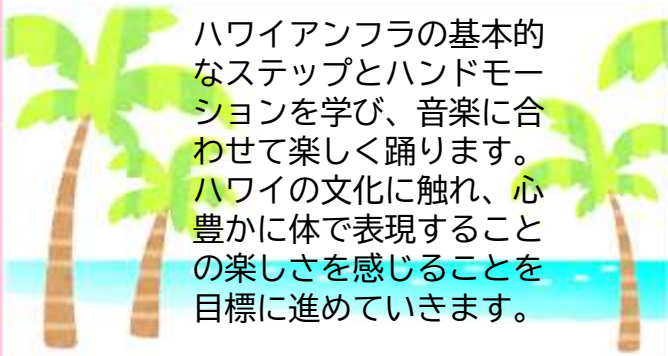


脳卒中とは、脳の血管が
詰まったり破れたりする
ことによって、脳が障害
を受ける病気です。脳卒
中の症状と予防法につい
てお話しします！

- 日 時…10月3日(金)
午後1時30分～2時30分
- 講 師…東條 見和さん、佐々木 啓輔さん
(高松赤十字病院看護師)
- 定 員…申込先着60人
- 受講料…無料
- 持参物…筆記用具

受付開始…9月4日(木) 午前9時

初めてのフラダンス



ハワイアンフラの基本的
なステップとハンドモー
ションを学び、音楽に合
わせて楽しく踊ります。
ハワイの文化に触れ、心
豊かに体で表現すること
の楽しさを感じることを
目標に進めていきます。

- 日 時…10月5日(日)
午前10時～11時30分
- 講 師…山本 博子さん
(フラスタジオ・メレアロハ・ホクラニ イン
ストラクター)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…無料
- 持参物…水分補給用の飲み物(マイボトル
で)、汗拭き用ハンカチ

受付開始…9月4日(木) 午前9時

歴史に学ぶ人生の知恵② 「桃太郎の姉・ももそ姫の伝説」

讃岐一宮・田村神社の守り神で
ある百襲姫(ももそ姫)は、大和
の箸墓古墳に眠る姫であり、邪
馬台国の女王であったと言う。



また、東讃・大内町にも彼女
の足跡がある。



では、ロマン溢れるその伝説
を追おう！

- 日 時…10月9日(木)
午後1時30分～3時
- 講 師…上原 敏さん(歴史評論家)
- 定 員…申込先着30人
- 受講料…500円
- 持参物…筆記用具

受付開始…9月4日(木) 午前9時

思い出のメロディ あの歌この歌 歌声教室（全4回）



人生の節々で出会った
たくさんの歌、懐かしい歌はあなたの
思い出もよび戻してくれます。
童謡・唱歌から昭和の歌まで、
歌声伴奏者と共に歌いましょう。

リクエストも
受け付けます

- 日 時…10月10日、24日、
11月14日、28日
いずれも金曜日 午後1時30分～3時
- 講 師…吉田 千恵さん(歌声伴奏者)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…2,000円(全4回)
※初回に集金します。
- 本 代…1,430円
(令和6年と同じテキスト使用)

受付開始…9月4日(木) 午前9時

音楽の持つ力 音楽が私を助ける時①

毎日生活していく中で、うまくいかない時、心が疲れた時が誰にでもあります。そんな時、音楽の中に身を置くことで楽になることもあります。少し体験されませんか？



- 日 時…10月15日(水)
午後1時30分～3時
- 講 師…児玉 令江子さん
(音楽療法センター「フロイデ」センター長)
- 定 員…申込先着15人
- 受講料…500円
- 持参物…筆記用具

受付開始…9月5日(金) 午前9時

面白くて、ためになる朗読講座 ～朗読で新しい自分との出会い～

みんなで朗読を楽しみましょう。

- ①声を出しましょう!
- ②文章を読みましょう!
- ③みんなの声を聴いて
みましょう!



- 日 時…①10月16日②23日③30日
いずれも木曜日 午前10時～正午
- 講 師…星川 叔子さん(余暇開発士)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…1,500円(全3回)
※初回に集金します。
- 持参物…筆記用具

受付開始…9月5日(金) 午前9時

足もみセルフケア講座

「足裏セルフケア」を知って、免疫力アップを図りましょう!

生活習慣病予防効果や、ひざ痛、腰痛、肩痛を和らげる効果が期待できます。



- 日 時…10月17日(金)
午前10時～11時30分
- 講 師…乃上 博美さん
(フットセラピスト)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…500円
- 持参物…タオル、飲み物(マイボトルで!) クリーム(ボディクリーム、ハンドクリーム、ワセリンでも可)
※動きやすく素足になれる服装でお越し下さい。

受付期間…9月5日(金) 午前9時

「組手（くで）障子」の技法で 作るオーナメント

香川の伝統工芸「組手（くで）障子」の技法を用いて、オーナメントを作ります。木と木が隙間なく、ぴたりと組み合わさる感覚を、ぜひ味わってみませんか？



- 日 時…10月19日（日）
午前10時～11時30分
- 講 師…網（あみ） 一郎さん
（組手障子職人）
- 定 員…申込先着30人
- 受講料…500円
- 材料費…1,500円
（オーナメントのキット代1組）
- 持参物…筆記用具、オーナメントを吊るす紐

受付開始…9月5日（金）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）へ



9月の行事一覧

開催日	講座（行事）名	時間
2（火）	らくらくピアノ講座（全2回） （1回目/全2回）	13:30～15:00
7（日）	よんでんアンサンブル in まなびCAN おとなもこどもも音を楽しむ会 （開場：13時30分）	14:00～
10（水）	糖尿病は予防できる？	13:30～14:30
	☆まなび映画CAN⑪「いのちの林檎」 （開場：13時）	13:30～15:30
11（木）	歴史に学ぶ人生の知恵①「高松城を彩る開拓者たち」～平賀 源内・向山 周慶・久米 通賢～	13:30～15:00
13（土）	トルコランプ教室～モザイクガラスで遊んでみよう～	10:00～12:00
17（水）	フレイル予防のための運動教室	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。

開催日	講座（行事）名	時間
18(木)	瀬戸内国際芸術祭 秋会期を楽しもう！	13:30～ 15:00
19(金)	☆心と体のリフレッシュ体操	13:30～ 15:00
21(日)	☆陶芸教室～土と遊ぼう～	10:00～ 12:00
	英語の発音記号の講習	13:30～ 14:30
24(水)	☆心と体が喜ぶ コンディショニング教室	10:00～ 11:30
26(金)	☆まなび映画CAN⑫「おじいさんと草原の小学校」 （開場：18時）	18:30～ 20:20
27(土)	☆豊かな老後のために知っておきたいお金の話	13:30～ 15:00



10月の行事一覧

開催日	講座（行事）名	時間
1(水)	☆寝たまま身体を揺らすだけ！ゆらリズム体操	14:00～ 15:30
3(金)	☆予防しよう！脳卒中	13:30～ 14:30
5(日)	☆初めてのフラダンス	10:00～ 11:30
7(火)	らくらくピアノ講座（全2回） （2回目/全2回）	13:30～ 15:00
9(木)	☆歴史に学ぶ人生の知恵②「桃太郎の姉・ももそ姫の伝説」	13:30～ 15:00
10(金)	☆思い出のメロディ あの歌 この歌 歌声教室 （1回目/全4回）	13:30～ 15:00
15(水)	☆音楽の持つ力 音楽が私を助ける時①	13:30～ 15:00
16(木)	☆面白くて、ためになる朗読講座～朗読で新しい自分との出会い～ （1回目/全3回）	10:00～ 12:00
17(金)	☆足もみセルフケア講座	10:00～ 11:30
19(日)	☆「組手（くで）障子」の技法で作るオーナメント	10:00～ 11:30
23(木)	☆面白くて、ためになる朗読講座～朗読で新しい自分との出会い～ （2回目/全3回）	10:00～ 12:00

☆ は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。

開催日	講座（行事）名	時間
24(金)	☆思い出のメロディ あの歌 この歌 歌声教室 （2回目/全4回）	13:30～ 15:00
30(木)	☆面白くて、ためになる朗読講座～朗読で新しい自分との出会い～	10:00～ 12:00



11月の行事一覧

開催日	講座（行事）名	時間
14(金)	☆思い出のメロディ あの歌 この歌 歌声教室 （3回目/全4回）	13:30～ 15:00
28(金)	☆思い出のメロディ あの歌 この歌 歌声教室 （4回目/全4回）	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。

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。例えば・・・

☆3階 「多目的ホール（定員220人）」

演奏会・講演会などに。グランドピアノも貸し出し可能！

☆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。

☆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・OA実習室・視聴覚室）

●各施設の使用料一覧

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	7,360	9,950	11,980	17,310	21,930	26,300	—	—
小研修室	2,710	3,650	4,450	6,360	8,100	9,750	980	1,180
和室	1,200	1,530	1,860	2,730	3,390	4,170	420	510
OA実習室	2,990	4,100	4,730	7,090	8,830	10,610	—	—
実習室	2,960	4,050	4,670	7,010	8,720	10,480	1,050	1,260
音楽室	2,960	4,050	4,670	7,010	8,720	10,480	1,050	1,260
視聴覚室	2,710	3,650	4,450	6,360	8,100	9,750	980	1,180

◎使用者が、営利を目的として使用するとき、又は入場料若しくはこれに類するものを徴収するときの使用料は、この表に規定する額の3倍の額となります。

●市民ギャラリー使用料

使用単位 1日

使用料 6,090円

※使用開始日の属する月の5月前の月の初日から使用申し込みができます。



まなび映画CAN⑪

「いのちの林檎」

ありがとう。私を助けてくれた林檎。

化学物質過敏症と闘う人々の真実のドキュメンタリー

✿上映日… 9月10日(水) 午後1時30分～3時30分(開場 午後1時)

✿内 容…自宅の新築でシックハウス症候群になり、農薬散布で化学物質過敏症を発症した早苗さんは、呼吸できる場所を探して母と2人で旅に出る。
彼女を救ったのは、青森のリンゴ農家、木村 秋則さんが、17年の歳月をかけて実らせた無肥料・無農薬のリンゴだった。

監督：藤澤 勇夫

✿定 員…当日先着220人 ✿観覧料…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。

夜間開催



まなび映画CAN⑫

ロンドン映画祭2010公式出品 ドーハ・
トライベッカ映画祭2010観客賞受賞

「おじいさんと草原の小学校」

壮絶な過去を乗り越え、夢をつかんだ“84歳の小学生”
世界中が心震わせ、歓喜にわいた奇跡の実話。

英語上映・日本語字幕付き

✿上映日… 9月26日(金) 午後6時30分～8時20分(開場 午後6時)

✿内 容…アフリカ大陸ケニア。イギリスの植民地支配から独立を勝ち取った39年後の2003年、政府がついに無償教育制度をスタートし、田舎の小学校の前には何百人もの子供たちが押し掛けた。そして、その中にはただ一人、老人の姿が……。

監督：ジャスティン・チャドウィック

✿定 員…当日先着220人 ✿観覧料…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