



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

◆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
日曜日・祝日 9時から17時まで

飲み物OK



InstagramQR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。

高松市で開催される講座が一目でわかる！



“学びたい”あなたへ！まなび図鑑で講座を探そう！
『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
- ・まなびCAN以外の施設の講座にも興味がある方
- ・何か新しいことを学んでみたい方 など

【毎月10日更新】の『まなび図鑑』で、あなたにぴったり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

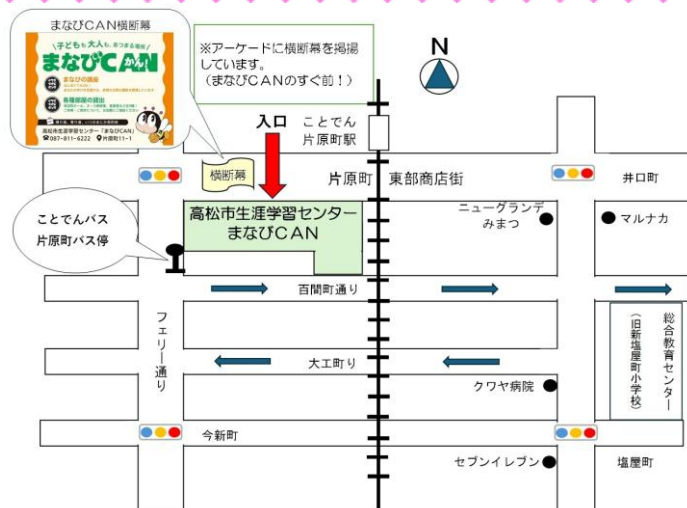
<休館日> 月曜日(休日の場合はその後の最も近い
休日でない日)

年末年始(12月29日～1月3日)

<Eメール> can@city.takamatsu.lg.jp



まなびCAN HPはこちら



歴史に学ぶ人生の知恵②

『さめき発！菅原道真の改革』

菅原道真は、讃岐の国司としてこの地にやってきた。任期中、彼は民を救う奇跡を起こし、また、国を変革に導くヒントを得た。さて彼は、讃岐の経験から何を学んだのか？

●日 時…10月17日(土)

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…10月2日(金)午前9時

歴史講座(全3回)

続・高松藩領の絵図を読む

天保5年(1834)に写された丸亀市立資料館所蔵の「讃岐国一円図」は、香川県内に同系統の国絵図が複数あります。これらの国絵図から江戸時代後期の讃岐国の姿を知ることができます。本講座ではおもに高松藩領について学びます。

●日 時…10月20日(火)・27日(火)

11月4日(水) 午前10時～正午

●講 師…田中 健二さん(香川大学名誉教授)

●定 員…申込先着30人

●受講料…1,500円(全3回)

※初回到3回分を集合します。

●持参物…筆記用具



受付開始…10月2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22日・②29日

③11月5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)

※初回到集合します。

●持参物…筆記用具

受付開始…10月2日(金)午前9時

人生100年時代！

くらしに役立つ

「睡眠」と「健康」の知恵袋



睡眠についての正しい知識を「知る」

よい睡眠をとるための方法を「実践する」

ご自身にとってよい睡眠を「実感する」の

3つのステップによる、よい睡眠をとるた

めのポイントを紹介！

●日 時…10月22日(木)

午後1時30分～2時30分

●講 師…明治安田 高松支社職員

●定 員…申込先着60人

●受講料…無料

●持参物…筆記用具



受付開始…10月2日(金)午前9時



遺言書の基礎知識と 相続について



相続問題はすべての方に発生します。その時になってあわてないように、事前に知識を得ておくことが大事です。相続税も含めて、やさしく説明いたします。

●日 時…10月24日(土)

午後1時30分～3時

●講 師…久保田 英俊さん

(金融広報アドバイザー、税理士)

●定 員…申込先着60人

●受講料…無料

●持参物…筆記用具



受付開始…10月7日(水)午前9時

頭痛やめまいと

上手につきあうために

～初期サインを見逃さないために～

頭痛やめまいは身近な症状ですが、中には注意が必要なサインが隠れていることもあります。「発症前の予防」「前兆を見逃さない」「受診する目安」について分かりやすく教えていただけます。ご自身やご家族の健康のために、ぜひ、ご参加下さい。

●日 時…10月28日(水)

午前10時～11時

●講 師…松原 俊二さん

(高松市立みんなの病院 院長補佐、
脳神経外科・血管内治療科)

●定 員…申込先着40人

●受講料…無料

●持参物…筆記用具



受付開始…10月7日(水)午前9時

和紙ちぎり絵教室

～来年の干支「未」を作しましょう～

指先を使って和紙をちぎりますので、
脳の活性化を促す利点もあります。
手漉き和紙の風合いと、美しい色彩を
活かしたものの作りが体験できます。

●日 時…10月28日(水)

午後1時30分～3時30分

●講 師…石川 清子さん

(和紙ちぎり絵講師)

●定 員…申込先着10人

●受講料…500円

●材料費…1,700円

※道具(でんぷんのり、

ハサミ等)はこちらで用意します。



講師作品

受付開始…10月7日(水)午前9時

笑い文字「ありがとう」講座

笑い文字の「ありがとう」が90分で書けるようになる講座です。笑い文字がどんなものかを知りたい方や、ちょっと書いてみたいという方にもおすすめです。大切な人を想う気持ちを、笑い文字にのせて書いてみませんか？

●日 時…11月3日(火・祝)

午前10時30分～正午

●講 師…真黒 貴子さん(笑い文字講師)

●定 員…申込先着10人

●受講料…500円

●材料費…2,000円

●持参物…筆記用具



作品はイメージです

受付期間…10月7日(水)午前9時～
10月24日(土)正午

※申し込み後やむを得ずキャンセルする場合は、必ず10月24日(土)正午までにご連絡ください。

高松の魅力発見！

ぶらり歴史探訪～玉藻公園～

観光ボランティアガイドと行く、玉藻公園。復元整備された桜御門、リニューアルした陳列館を見てみよう。披雲閣の中も見学します。

●日 時…11月4日(水) 雨天決行
午後1時30分～3時

●集合場所・時間…玉藻公園 東門前
(現地集合・現地解散) 午後1時20分※時間厳守

●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

●受講料…無料

●入園料…大人(18歳以上)300円

※以下の場合に入園料免除

・市内在住の65歳以上の方は、長寿手帳等、年齢及び住所の確認ができるものの提示。

・身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳所持者は、手帳提示。

・高松市キャンパスメンバーズ制度に加盟する大学の学生は、学生証の提示。

●持参物…筆記用具



受付開始…10月8日(木)午前9時

初心者のためのワード&エクセル (全6回)

ご自分の作品作り、日常使える便利なアプリ紹介、AIの利活用も説明いたします。それぞれのソフトを使って、たいへん便利で役に立つ『コツ』を説明します。【ワード】年賀状や名刺、チラシ、ポスターなど、きれいな印刷物を作るため、ワードを活用します。【エクセル】医療費控除の明細、健康記録管理、経費表、万年カレンダーなど簡単で便利なアプリの紹介。

※各自のパソコンお持ち込みOK

●日 時…【ワード】 11月11日、18日、25日
【エクセル】12月2日、9日、16日(毎週水曜日)
午後1時30分～3時30分

●講 師…山下 巻太さん(有限会社デジタル・メディア・プランニング代表取締役)

●定 員…申込先着10人

●受講料…3,000円(全6回)

※初回到6回全額支払いをお願いします。

●資料代…2,000円(全6回)

※初回到支払いをお願いします。



受付開始…10月8日(木)午前9時

英語の発音記号の講習

英語と日本語の音の違いはどこから来るのかを考えながら、口の形や舌の位置を説明します。発音記号を意識して、なめらかな英語を発音できるように練習します。(口の形や舌の位置の説明・英語の早口言葉の練習・発音記号のカードを使用し、記号を読む練習など)

※ 本講座は、10月18日(土)に開催した講座と、同じ内容です。

●日 時…11月15日(日)

午後1時30分～2時30分

●講 師…高橋 みどりさん

(ハミングバード合唱団 代表)

●定 員…申込先着12人

●受講料…無料

●持参物…手鏡、筆記用具



受付開始…10月8日(木)午前9時

自分で痛みを改善する

筋膜リリース入門



筋膜リリースとは？癒着した細胞同士を開放(リリース)して、筋膜や筋肉の柔軟性や伸縮性、強度の回復を促すものです。

●日 時…11月18日(水)

午後1時30分～3時

●講 師…生西 聖治さん(一般社団法人 日本トレーナー協会 代表理事)

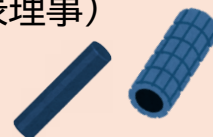
●定 員…申込先着14人

●受講料…500円

●持参物…汗拭きタオル、飲み物(マイボトルで！)、ヨガマット(バスタオルでも可)

※フォームローラーは貸出します。

※動きやすい服装でお越しください。



受付開始…10月8日(木)午前9時

館内展示のご案内

亀阜コミュニティセンター 楽浪グループ書展示

●展示期間…

10月14日(水)午前9時～
10月25日(日)正午

※月曜日は休館日

(ただし、休日の場合はその後の最も近い休日でない日)

●展示場所…1階エントランスホール

館内展示のご案内

松島コミュニティセンター 油絵作品展示

●展示期間…

10月27日(火)午後4時～
11月4日(水)正午

※月曜日は休館日

(ただし、休日の場合はその後の最も近い休日でない日)

●展示場所…1階エントランスホール

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、市民の皆さん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、それぞれの目的に合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。

☆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)

※使用開始日の属する月の5か月前の初日から使用申し込みができます。

※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、一般料金の3倍の額となります。

●お問い合わせ先

高松市生涯学習センターまなびCANへ ☎087-811-6222



10月の行事予定一覧

開催日	講座(行事)名	時 間
2(金)	音楽の持つ力～音楽療法って、なあに？～	13:30～15:00
	姿勢改善ピラティストレーニング ～無理なく続ける運動習慣を～ (3回目／全4回)	18:00～19:00
6(火)	らくらくピアノ講座(全2回) (1回目／全2回)	13:30～15:00
8(木)	あなたの「ひざ」は大丈夫？ ～膝関節の症状をチェックしよう～	13:30～14:30
9(金)	ゆっくり楽しく 大人の脳いきいき教室	10:00～11:30
	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
14(水)	☆まなび映画CAN⑬ 「おじいさんと草原の小学校 The First Grader」	13:30～15:20
16(金)	姿勢改善ピラティストレーニング ～無理なく続ける運動習慣を～ (4回目／全4回)	18:00～19:00
17(土)	☆歴史に学ぶ人生の知恵② さぬき発！菅原道真の改革	13:30～15:00
18(日)	英語の発音記号の講習	13:30～14:30
20(火)	☆歴史講座 続・高松藩領の絵図を読む(全3回) (1回目／全3回)	10:00～12:00
22(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
	☆人生100年時代！ くらしに役立つ「睡眠」と「健康」の知恵袋	13:30～14:30
23(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
24(土)	☆遺言書の基礎知識と相続について	13:30～15:00
27(火)	☆歴史講座 続・高松藩領の絵図を読む(全3回) (2回目／全3回)	10:00～12:00
28(水)	☆頭痛やめまいと上手につきあうために ～初期サインを見逃さないために～	10:00～11:00
	☆和紙ちぎり絵教室～来年の干支「未」を作しましょう～	13:30～15:30
29(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
30(金)	☆まなび映画CAN⑭ 「ばあばは、だいじょうぶ」	18:30～20:10

☆は、先月号の行事一覧に記載のなかった講座です。



11月の行事予定一覧

開催日	講座(行事)名	時 間
3(火)	☆笑い文字「ありがとう」講座	10:30~12:00
4(水)	☆歴史講座 続・高松藩領の絵図を読む(全3回) (3回目/全3回)	10:00~12:00
	☆高松の魅力発見！ぶらり歴史探訪～玉藻公園～	13:30~15:00
5(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～ (3回目/全3回)	10:00~12:00
10(火)	らくらくピアノ講座(全2回) (2回目/全2回)	13:30~15:00
11(水)	☆初心者のための ワード&エクセル(全6回) (1回目/全6回)	13:30~15:30
13(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
15(日)	☆英語の発音記号の講習	13:30~14:30
18(水)	☆自分で痛みを改善する筋膜リリース入門	13:30~15:00
	☆初心者のための ワード&エクセル(全6回) (2回目/全6回)	13:30~15:30
25(水)	☆初心者のための ワード&エクセル(全6回) (3回目/全6回)	13:30~15:30
27(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



12月の行事予定一覧

開催日	講座(行事)名	時 間
2(水)	☆初心者のための ワード&エクセル(全6回) (4回目/全6回)	13:30~15:30
9(水)	☆初心者のための ワード&エクセル(全6回) (5回目/全6回)	13:30~15:30
16(水)	☆初心者のための ワード&エクセル(全6回) (6回目/全6回)	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。



まなび映画CAN⑬

英語上映
日本語字幕付き

「おじいさんと草原の小学校」 The First Grader

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。

- ★上映日…10月14日(水)午後1時30分～3時20分(開場 午後1時)
- ★内容…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。
アフリカ大陸のケニアでは無償教育制度がスタートした。今まで教育を受けられなかったマルゲは、“文字を読みたい”一心で、子供たちに交じり、初めて学ぶことの楽しさを体験する。過去に打ち勝つため、未来を変えるため、マルゲは勉強を続ける。

監督:ジャスティン・チャドウィック

出演:ナオミ・ハリス オリヴァー・リトンド ほか

- ★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CAN⑭

「ばあばは、だいじょうぶ」 忘れる病気のばあばが教えてくれた、 忘れられない物語。

*ミラノ国際映画祭W受賞作品

最年少主演男優賞(寺田心)・最優秀監督賞(ジャッキー・ウー)

- ★上映日…10月30日(金)午後6時30分～8時10分(開場 午後6時)
- ★内容…ちょっと弱虫の小学生の翼は、喜寿を迎えたばあばが大好き。
くじけそうになると、ばあばは、必ず「だいじょうぶだよ」と言ってくれる。そんな優しいばあばが「忘れてしまう病気」になって、突然、いなくなってしまった。

監督:ジャッキー・ウー

出演:富士 真奈美、寺田 心、平泉 成、内田 裕也 ほか

- ★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