

# まなびかんづめ

No.276

2026年6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

飲み物OK

◆自主学习スペースを無料開放しています。

開放時間：火曜日～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



※施設のご利用状況等により、自主学习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。

Instagram QRコード



“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)

ここでバス乗降  
下車 すぐ

〒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

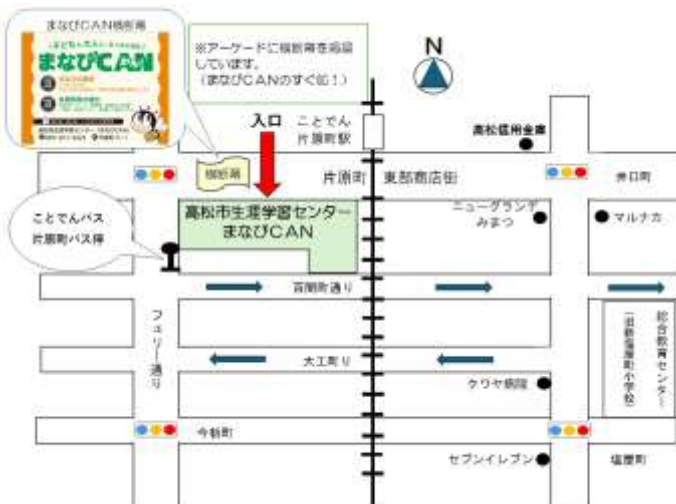
<休館日>月曜日(休日の場合はその日後の最も近い休日でない日)

年末年始(12月29日～1月3日)

<Eメール>can@city.takamatsu.lg.jp



まなびCAN HPはこちら



## 初心者のためのPC講座 (全5回)



パソコンを買ったけれど何から始めればいいのか？

★懇切丁寧に解説します！

※自分のパソコンを持ち込んでの受講可。各々のPCに合ったテキストを用意します。



- 日 時…6月17日、24日、7月1日、8日、15日 いずれも水曜日  
午後1時30分～3時30分
- 講 師…山下 巻太さん  
(有)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…2,500円(全5回)  
※初回到5回全額の支払いをお願いします。
- 資料代…1,000円(全5回)  
※初回到支払いをお願いします。

受付開始…6月3日(水)午前9時

## フレイル予防のための 運動教室

健康な状態と要介護状態の中間段階を指す「フレイル」。

元気なうちからフレイル予防のための運動をしてみませんか？



- 日 時…6月18日(木曜日)  
午前10時～11時30分
  - 講 師…千葉 辰徳さん  
(健康運動指導士)
  - 定 員…申込先着30人
  - 受講料…500円
  - 持参物…飲み物(マイボトルで！)  
フェイスタオル
- ※運動しやすい服装、靴でお越しください。

受付開始…6月3日(水)午前9時

## 一度は飲んでみたい！

### 癒しの高級台湾茶



片原町商店街にある台湾茶専門店「ランプ屋」のマスターから、台湾茶の美味しい淹れ方を学びます。

※イメージです。

★台湾の産地に出向き、直接仕入れたこだわりの高級台湾茶をご賞味ください。

- 日 時…6月20日(土曜日)  
午前10時～11時30分  
午後1時30分～3時
- ※午前と午後どちらかを選択してください。
- 講 師…山田さん  
(台湾茶専門店ランプ屋 マスター)
  - 定 員…申込先着各回20人
  - 受講料…無料
  - 材料費…各回1,500円

受付開始…6月3日(水)午前9時

## 韓国語の発音と 旅行で使える簡単会話(全3回)



- ①韓国語の基本の発音・韓国語での自己紹介と挨拶
- ②買い物時に使う簡単な会話と数字
- ③飲食店で注文の仕方と会計時に使う会話

★初心者でも分かりやすい韓国語を丁寧に教えます！



- 日 時…①6月21日 ②6月28日  
③7月5日  
いずれも日曜日  
午前10時～11時30分
- 講 師…金 承喜(キム・スンヒ)さん  
(エポック韓国語非常勤講師)
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…1,500円(全3回)  
※初回到集金します。
- 持参物…筆記用具

受付開始…6月4日(木)午前9時

## よりよく生きるための 終活セミナー（全3回）

- ①葬儀、お骨の扱いの多様化・種類と費用について
- ②介護施設の種類と違い・費用について
- ③空家対策・ものの片づけ

- 日 時…①6月24日②7月8日  
③7月22日  
いずれも水曜日  
午後1時30分～3時30分
- 講 師…一般社団法人  
わライフネットメンバー
- 定 員…申込先着各回60人
- 受講料…無料
- 材料費…各回100円
- 持参物…筆記用具



受付開始…6月4日（木）午前9時

## 実践！！自分でできる 足うらっこ体操



足型から見えるあなたの健康  
足うらっこ体操でイタ気持ちよくリフレッシュ！  
一人ひとりの足型をとり、足裏に  
かかる力のバランス等を見ます。

- 日 時…6月25日（木曜日）  
午後1時30分～3時30分  
※講座開始前に素足になって足型をとりますので、お早めにお越しください（開場：午後1時）
- 講 師…池田 陽子さん  
（健康運動指導士、足育アドバイザー）
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…500円（資料が必要な方は、  
別途資料代50円必要）
- 持参物…飲み物（マイボトルで）、タオル、  
※動きやすく、素足になれる服装  
※お持ちの方は紐靴（紐靴の履き方講習有）

受付開始…6月4日（木）午前9時

## いつでもPhotoスマホLife



- 日 時…7月1日（水曜日）  
午前10時～11時30分
- 講 師…池田 知英さん  
（フォトスタジオフレンズ代表）
- 定 員…申込先着10人
- 受講料…500円
- 持参物…スマートフォン、筆記用具

受付開始…6月5日（金）午前9時

## はじめての篆刻講座

石の土台に名前の一文字を彫って  
自分だけの印を作りましょう。



講師作品

※彫りたい一文字を申し込みの際に  
お知らせください。

- 日 時…7月11日（土曜日）  
午前10時～正午
- 講 師…北山 讃舟さん（篆刻家）
- 定 員…申込先着20人
- 受講料…500円
- 材料費…2,000円  
（道具レンタル料を含む）

受付期間…6月5日（金）午前9時  
～7月4日（土）正午まで

## 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」。寝たまま身体を揺らし、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…7月15日(水曜日)  
午後1時30分～3時
  - 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…6月5日(金)午前9時

## 音楽の持つ力

### ～音楽療法って、なあに？～

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。そんな日々の生き辛さを感じた時に、音楽を薬代わりに使う“音楽療法”について学んでみませんか？



- 日 時…7月17日(金曜日)  
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…6月5日(金)午前9時

## 館内展示のご案内 ■1階エントランスホール

三谷コミュニティセンター 書道・墨彩画同好会作品展示

●展示期間…6月9日(火)正午～6月20日(土)午後10時まで



# 6月の行事一覧

開催日	講座(行事)名	時間
10(水)	☆まなび映画CAN⑤「レインメーカー」(開場:13時)	13:30～15:45
12(金)	やさしいリラックスヨガ (2回目/全3回)	19:00～20:30
17(水)	☆初心者のためのPC講座 (1回目/全5回)	13:30～15:30
18(木)	☆フレイル予防のための運動教室	10:00～11:30
19(金)	やさしいリラックスヨガ (3回目/全3回)	19:00～20:30

開催日	講座（行事）名	時間
20（土）	☆一度は飲んでみたい！癒しの高級台湾茶(午前・午後)	10:00～11:30
		13:30～15:00
21（日）	☆韓国語の発音と旅行で使える簡単会話（1回目/全3回）	10:00～11:30
24（水）	☆よりよく生きるための終活セミナー（1回目/全3回） ☆初心者のためのPC講座（2回目/全5回）	13:30～15:30
		13:30～15:30
25（木）	☆実践！！自分でできる足うらっこ体操	13:30～15:30
26（金）	☆まなび映画CAN⑥「私の恋」（開場：18時）	18:30～20:20
28（日）	☆韓国語の発音と旅行で使える簡単会話（2回目/全3回）	10:00～11:30



## 7月の行事一覧

開催日	講座（行事）名	時間
1（水）	☆いつでもPhotosマホLife ☆初心者のためのPC講座（3回目/全5回）	10:00～11:30
		13:30～15:30
5（日）	☆韓国語の発音と旅行で使える簡単会話（3回目/全3回）	10:00～11:30
8（水）	☆よりよく生きるための終活セミナー（2回目/全3回） ☆初心者のためのPC講座（4回目/全5回）	13:30～15:30
		13:30～15:30
11（土）	☆はじめての篆刻講座	10:00～12:00
15（水）	☆寝たまま身体を揺らすだけ！ゆらリズム体操 ☆初心者のためのPC講座（5回目/全5回）	13:30～15:00
		13:30～15:30
17（金）	☆音楽の持つ力～音楽療法って、なあに？～	13:30～15:00
22（水）	☆よりよく生きるための終活セミナー（3回目/全3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CAN⑤

英語上映・日本語字幕付き

### 「レインメーカー」

ジョン・グリシャムのベストセラーを巨匠フランシス・コッポラが映画化。  
超一流のキャスト・スタッフで贈る法廷サスペンス。

❖上映日…6月10日(水) 午後1時30分～3時45分(開場:午後1時)

❖内 容…金もコネもないが弁護士の仕事への情熱だけは、誰にも負けないルーディは、  
やっとのことで悪徳弁護士事務所に雇われる。社会的に弱い立場の依頼人たち  
の人生に触れる中、「公正とは何か」という疑問を持ちながら闘いを挑み自分  
の愛も育んでいく。

監督・脚本・制作総指揮:フランシス・フォード・コッポラ

原作:ジョン・グリシャム「原告側弁護士」

出演:マット・デイモン、クリア・デーンズ、ジョン・ボイト

❖定 員…当日先着220人      ❖観覧料…無料      ほか

❖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CAN⑥

韓国語上映・日本語字幕付き

### 「私の恋」

「永遠の片思い」「青春漫画」恋愛映画の巨匠、  
イ・ハン監督が贈る恋愛3部作、完結編。  
月と太陽が出会う日、愛の奇蹟は起きる。



❖上映日…6月26日(金) 午後6時30分～8時20分(開場:午後6時)

❖内 容…一生で一度見ることができるといわれる皆既日食の日に向けて、4つの愛の  
物語が切なくも美しく紡がれていく…。

監督:イ・ハン

出演:カム・ウソン、チェ・ガンヒ、チョン・イル、イ・ヨニ、  
オム・テウン 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。

