三木町健康生きがい中核施設

サンサン館みき

令和5年10月期講座（令和5年10月～12月）

受講生募集!!

9月3日(日)から受付開始

■館窓口での受付は午前9時から（午前8時30分から受付整理券配布開始）
■TEL・FAXでの受付は午後1時から　■場 所 香川県木田郡三木町大字氷上2940番地1

TEL 087-891-0333
FAX 087-891-0339

秋の特別講座

①講師名 ②日 時 ③受講料 ④その他

※子ども対象講座で「保護者同伴」の表記がない講座は、お子様のみでご受講ください。
※T-8講座の受講料等は、1組分（子ども1名と保護者1名）の金額です。
※材料費等は受講料と一緒にお支払いください。（一部講座を除く）
※T-14講座は、当館のWindows10搭載のデスクトップパソコンを使用します。講座で使用するエクセルは、2016バージョンです。

子ども対象講座

T-1 子どもかけっこ（走り方）教室
（小学1～3年生対象）
正しい姿勢で走る。腕や足の速い動きや、スタートのフォーム等、速く走るためのコツの練習をします！「走るのが遅い」「運動が苦手」を克服しましょう！
①体育講師 関 幸子
②9月23日（土）9:30～10:20
9月30日（土）9:30～10:20
③1,760円 ④保険料等 500円
※場所:三木町総合運動公園
すぱーく三木屋内グートボール場

T-2 子どもかけっこ（走り方）教室
（小学4～6年生対象）
正しい姿勢で走る。腕や足の速い動きや、スタートのフォーム等、速く走るためのコツの練習をします！「走るのが遅い」「運動が苦手」を克服しましょう！
①体育講師 関 幸子
②9月23日（土）10:30～11:20
9月30日（土）10:30～11:20
③1,760円 ④保険料等 500円
※場所:三木町総合運動公園
すぱーく三木屋内グートボール場

T-3 幼児のジャズ体操
～はじめの一歩から～
（2歳6か月～6歳児対象
3歳までは保護者同伴）
楽しく踊りながら、遊びながら幼児期に必要な運動をします。特に感性やリズム感・姿勢な脚を育てます。幼少期から日常生活の中で気を付けることと、例えば姿勢や生活リズムなどについてもお話しします。
①長谷川ジャズ体操研究所 主宰 長谷川 芳子
②9月23日（土）12:45～13:25
③880円

T-4 子どもジャズ体操
（小・中学生対象）
跳んだり、走ったり、回ったりいろいろなジャンルのダンスに合わせて踊ります。「ダンスがちょっと苦手だけど好き」な男の子・女の子におすすめです。終わった後は「スカッとして爽やか」です。一緒にジャズ体操で体を動かしましょう。
①長谷川ジャズ体操研究所 主宰
長谷川 芳子
②9月23日（土）
13:45～14:45
③880円

T-5 子ども縄跳び教室
（小学生対象）
コーディネーショントレーニングを取り入れて、リズムよく跳ぶコツを学んでいきます。縄跳びが苦手な人も、二重跳びを跳べるようになりたい人も、コツをつかめば今までより楽に、多くの回数を跳べるようになります。一緒に苦手を克服しましょう。
①体育講師 関 幸子
②9月24日（日）10:00～10:50
③880円 ④保険料等 130円
※場所:氷上小学校 体育館

T-6 和紙ちぎり絵でハロウィンBOXを作ろう!
（年長～小学生対象）
好きなハロウィンキャラクターは何ですか？かぼちゃのお化け、ゴースト、コウモリ、黒猫、魔女・和紙をちぎって、自由に楽しくBOXを飾りましょう。ハロウィンにはキャンデーを入れてください。
①和紙ちぎり絵講師 小西 桂子
②9月30日（土）10:00～12:00
③880円 ④材料費 1,000円

T-7 石塑粘土でオリジナルのキーホルダーやバッジを作ろう!（小学生対象）
陶器のような粘土で型どった物に、好きなイラストを描いたり、キラキラビーズを貼り付けていきます。自分だけのオリジナルのキーホルダーやバッジを作ろう！
①大人の手作り倶楽部 代表 橋本 春奈
②10月9日（月・祝）10:00～12:00
③880円 ④材料費 500円

T-8 「お魚一匹丸ごと食べよう」親子食育講座
（年長～中学生の親子対象）
香川県が推進している「瀬戸内の魚を丸ごと一匹食べよう！」食育講座です。お魚の骨がどこにあるのかを知り、お箸を上手に使えるようになると楽しくきれいに食べられるようになります。親子で作った料理を食べながら、楽しく学んでいきます。
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子
②11月5日（日）10:30～13:00
③330円（サンサン館みき事務手数料として）
④材料費 無料 ★香川県水産食育教室事業

〈メニュー〉
・アジのガーリックオイル焼き
・スイートポテトサラダ・味噌汁・ごはん

T-9 Kid's English体験講座①
（2歳～ 3歳児対象・保護者同伴）
子どもたちが英語を楽しみながら学ぶことができるように、歌や絵本、ゲームなどを取り入れたレッスンを行います。子どもたちの興味を引き出すように工夫を凝らしたレッスンを行います。2歳～3歳児は、言語を習得する能力が非常に高い時期です。この時期に英語に触れて、英語を楽しみましょう!
①外国語指導講師 Marilyn Preze
②9月30日（土）10:00～10:30
③880円

T-10 Kid's English体験講座②
（4歳～未就学児対象・保護者同伴）
子どもたちが英語を楽しみながら学ぶことができるように、歌や絵本、ゲームなどを取り入れたレッスンを行います。子どもたちの興味を引き出すように工夫を凝らしたレッスンを行います。4歳～就学前の子どもは、英語を学ぶのに最適な時期です。この時期は、言語を習得する能力が非常に高く、また、好奇心旺盛で新しいことにチャレンジする良いタイミングです!
①外国語指導講師 Marilyn Preze
②9月30日（土）11:00～11:30 ③880円

大人対象講座

T-11 ジオサイト探訪!東讃編
～プラハセ in みき～
香川大学特任教授長谷川修一先生のスタートアップ講座の後、香川大学認定「ジオガイド」と一緒に東讃（三木町）のジオサイトを歩き、大地の成り立ちから文化・歴史・産業などについて学ぶことが出来ます！ぜひこの機会に、香川県内の「ジオサイト」を探訪してみませんか?
①香川大学特任教授 長谷川 修一
香川大学認定 ジオガイド
②9月14日（木）10:00～11:30
（大地の成り立ち（ジオ）がわかれば地域は10倍面白くなる）
10月12日（木）9:00～12:00
（椒山登山とその周辺散策）
11月 9日（木）9:00～12:00
（白山登山とその周辺散策）
12月14日（木）9:00～12:00
（長尾断層とその周辺散策）
※全4回の講座です。
③330円（サンサン館みき事務手数料として）
④1,000円（保険料等）

T-12 初心者のためのウィークエンド・ギター教室 体験講座
音楽ジャンルを問わず（ポピュラー・洞歌・ジャズ・ボサノバ・クラシック等々）、いろいろな曲を練習しながら、弾き語り、フィンガースタイルソロ、アドリブなどの奏法をマスターします。上達への最短コースを、そして一人でも進められる練習法を、音楽理論やソルフェージュを交えながら、お伝えします。楽器の構えかたから、チューニングの方法といった基礎まで丁寧に指導します。
①野々村 響
②9月16日（土）
13:00～14:30
③1,210円

T-13 赤・青・黄・白で描く 4色水彩画 体験教室
10月にリニューアルする講座の体験講座です。野菜などを モチーフに4色の水彩絵の具を使って描きます。初めての方でも安心して参加できるよう、講師が丁寧に指導します。この機会に挑戦してみませんか?
①絵描き・絵画指導講師
宮脇 智矢
②9月18日（月・祝）
19:00～20:30
③1,210円
④材料費 500円

T-14 一日集中!就職までに覚えておきたいエクセル便利技!
データベース編
これからお仕事を始められる方、休職してたけど再就職を目指す方におススメの講座です。会社でよく使われるエクセル技の習得を目指します。毎週の講座は参加しにくいけれど、1日集中なら受講しやすいという方にもおススメです。ワークシートの編集・「関数の設定」など、「模擬問題」にもチャレンジします。年末に向けてワードや年賀状作成も学習します。和気あいあいと楽しみながら進めていく講座です。
①PCインストラクター 小笹 由紀子
②9月24日（日）10:00～12:00/13:30～15:30
③2,420円

T-15 音楽に合わせて楽ラク!
美姿勢ストレッチ体操 体験教室
心地よいリズムと音楽に合わせて心身ともにリラックスしながら、無理なく体を ほぐし美姿勢へと導きます。ストレッチや簡単な筋トレを組み合わせた無理のない動きで、日々の疲れやストレスも吹き飛ばしましょう。
①美姿勢 with you 主宰 松本 ゆかり
②9月25日（月）9:30～10:30 ③1,210円

T-16 ゆっくり健康ストレッチ 体験講座
～いつまでも若々しさを保つために～
10月からのリニューアル講座、「26.ゆっくり健康ストレッチ」の体験講座です。
①一真流ヨーガインストラクター 池尻 ゆきみ
②9月29日（金）13:00～14:00 ③1,210円

T-17 ノルディックウォーキングを楽しもう!
ノルディックウォーキングで健康になりませんか？ポールを使って歩くことで、全身の筋力やバランスが向上します。年齢・性別を問わず どなたでも簡単にはじめられますので、自然の中をさわやかな汗をかきながら、気持ちよくウォーキングしましょう。
①日本ノルディックウィトネス協会ベーシックインストラクター
木内 ひとみ
②9月30日（土）10:00～11:30
③1,210円
④保険料100円、ポール貸出料300円
※ポール貸出料は講座当日講師に直接お支払いください。
※館外実習となります。
※雨天の場合は10月8日（日）に延期

T-18 秋の「多肉植物」寄せ植えづくり
色とりどりの多肉植物を、牛乳BOXにきゅうきゅうに詰めて、オリジナルの寄せ植えを作りましょう。寄せ植えは日分用に楽しむだけでなく、プレゼントやインテリアにも最適です。講座では、多肉植物の特徴や管理方法、寄せ植えのコツやアレンジ方法などを学びます。
①日本ハンギングバスケット協会認定ハンギングバスケットマスター
宮井 弥生 ②9月30日（土）13:00～15:00
③1,210円 ④材料費 2,000円

T-19 ダンンベルとステップ台で脂肪燃焼を目指そう
ダンベルとステップ台を使って、筋トレと有酸素運動を組み合わせて運動していきます。体を引き締める筋トレと脂肪燃焼に効果的な有酸素運動を交互に行うことで、短時間で効率よく全身を動かすことができます。運動したいけどなかなか自分だけではできない方、一緒に体を動かしましょう。
①フィットネスインストラクター
安本 和江
②10月4日（水）19:00～20:00
③1,210円

T-20 草木染体験教室
ストールやティーマットを染めよう!
クルミを使ってストールやティーマットを染めていきます。組み合わせで様々な色を表現したり、模様を付けたりもできます。自然な色を楽しみながら草木染を体験してみましょう。
①石原 福代
②10月25日（水）
13:00～16:00
③1,210円
④染料代 1,000円
ストール2,200円
もしくはティーマット（2枚）1,200円

T-21 グランドエクシブ鳴門提携
カジュアルフレンチで学ぶ!
テーブルマナーとフランスワインの世界
瀬戸内海を一望できる素敵なシチュエーションで、フランス料理を味わいながら、楽しく、気軽な雰囲気でテーブルマナーを学びましょう。また、フランス産のワインのテイスティングとともにワインの奥深さや魅力についてもソムリエの話と共に贅沢な時間を楽しみます。
※服装もカジュアルな服装で大丈夫です。
※お子様も一緒にご受講いただけます。別途食事代がかかります。
※ワインを飲まない方もワンドリンク付きで食事を楽しんでいただけます。
※ワインを飲まれる方は、お車での来館はできません。
※無料送迎バス有り
午前10時サンサン館みき発
①グランドエクシブ鳴門
②10月22日（日）10:00～15:30
③1,210円
④食事代:中学生以上7,260円
小学生3,630円
幼児(3～5歳) 1,815円

T-22 テーブルと椅子席で楽しむ煎茶 体験教室
日本茶の中でも、煎茶はより馴染み深いお茶の一つです。日本茶は、今や世界中で愛され美容や健康にも良いと人気です。香り立つ、甘くて美味しいお茶を出せるようになりましょう。テーブルでのサロンスタイルで、煎茶道を楽しく体験してみませんか。初心者の方もちろん、小学生から大人の方まで大歓迎です。
①煎茶道三癸亭青茶流 正師範 金澤 志保
②10月1日（日）10:00～12:00
③1,210円
④材料費 270円

10月からの新講座・リニューアル講座

①講師名 ②日 時 ③回 数 ④受講料 ⑤その他

※表示の金額は10月～12月までの3ヵ月分の金額です。

26 ゆっくり健康ストレッチ
～いつまでも若々しさを保つために～
柔軟性や筋力、姿勢などを改善するためのストレッチを、ゆっくりとした動きで行います。ストレッチは、身体だけでなくからもリラックスさせる効果があります。また、血行や代謝も促進し、免疫力や美容にも良いと言われています。初心者や高齢者の方でも安心して参加できるように、インストラクターが丁寧に指導します。一緒に楽しくストレッチをして、いつまでも若々しく健康でいましょう!
①一真流ヨーガインストラクター
池尻 ゆきみ
②毎週金曜日 13:00～14:00
③10回 ④12,100円

81 赤・青・黄・白で描く 4色水彩画
水彩画は、透明感や淡さが美しい絵画の一つです!この講座では、初心者でもわかりやすい基本的な技法や描き方のコツを解説していきます。赤・青・黄・白の4色を使って、水彩画に挑戦してみませんか?
①絵描き・絵画指導講師 宮脇 智矢
②第1・3月曜日 19:00～20:30
③6回
④7,260円
⑤材料費 1,200円（6回分）
基本セット代
1,000円

97 テーブルと椅子席で楽しむ煎茶
日本茶の中でも、煎茶はより馴染み深いお茶の一つです。日本茶は、今や世界中で愛され美容や健康にも良いと人気です。香り立つ、甘くて美味しいお茶を出せるようになりましょう。テーブルでのサロンスタイルで、煎茶道を楽しく学びましょう。初心者の方もちろん、小学生から大人の方まで大歓迎です。
①煎茶道三癸亭青茶流 正師範 金澤 志保
②隔週の月曜日 19:00～21:00
③6回
④7,260円
⑤煎茶・菓子代
270円程度（1回分）
※小学生から受講できます。

117 全く初めての方のオカリナ講座
オカリナは手軽に持ち歩ける楽器です。吹き方を工夫して音色にこだわったり、いろいろなジャンルの曲に挑戦したり、仲間でアンサンブルを楽しんだりと、奏深く楽しめます。まずは、新しい楽器に息を吹き込むことから始めましょう!
①オカリナ奏者 古市 晶子
②第2・4金曜日
14:00～15:00
③5回
④6,050円
⑤オカリナ
ソプラノF調管
12,000円程度・
テキスト代1,600円・
資料代100円

214 太極拳（入門クラス）
太極拳（入門クラス）では、初心者でも無理なく始められます。ゆっくりとした動きで、呼吸を整え心身をリラックスさせることが出来ます。また、健康的な運動を行う事もできますので筋力や柔軟性も向上します。ぜひ、入門クラスに参加してみませんか?
①（公社）日本武術太極拳連盟公認指導員
真鍋 太
②毎週木曜日 18:00～19:30
③11回
④13,310円

215 楽しい「書」道教室
～筆・ペン字～
筆やペンを使って、美しい文字を書くための基礎から応用まで、幅広く学ぶことができます。和歌や俳句などを書いて、筆記具の使い方や文字のバランスなど、「書く」ことを楽しみながら、色々なことにチャレンジしましょう!
①浅野 久代
②第1・3水曜日 10:00～12:00
③6回 ④7,260円

香川大学 三木サテライトセミナー

①講師名 ②日 時
※受講料無料です。受講にはお申込みが必要です。お申込みは、サンサン館みきまで。

K-11 香川の水環境、農業と水、水辺の生物 等
水資源に乏しい香川県の水環境は、他の地域と違った特徴を持っています。水域の生態系や水質を解説するとともに、農業と水の関係についてみます。
①香川大学 農学部教授 山田 佳裕
②9月20日(水) 13:30～15:00

K-12 心の教育、子どもへのかかわり
子どもの心の教育や子どもへのかかわりについて家庭教育を振り返りながら共に考え求しよう。何気ない日常のかかわりに心を育むヒントがいろいろとあります。学校の道徳教育や家庭でのかかわりを通して人格の基盤となる道徳性を育みましょう。
①香川大学 教育学部教授 植田 和也
②10月4日(水) 13:30～15:00

K-13 アルコールが脳に与える影響
妊婦が摂取するアルコール（飲酒）により子供に精神神経発達遅滞をはじめ様々な影響をもたらします。これを「胎児性アルコール症候群」と称します。研究結果をもとに脳の発達に及ぼす影響について解説します。
①香川大学 医学部教授 三木 崇範
②11月10日(金) 13:30～15:00

K-14 外国人から見た日本語と、日本語教育・日本語学習
日本語講師として留学生に日本語を教えている経験をふまえ、日本語の特徴やその考え方・学び方などを紹介し、日本語を通じた国際理解について、共に考えてみたいと思います。
①香川大学 インターナショナルオフィス准教授 塩井 実香
②12月8日(金) 13:30～15:00

令和5年10月～12月 パソコン講座

○講座は当館のWindows10搭載のデスクトップパソコンを使用します。
○講座で使用するワード、エクセル、パワーポイントは、2016バージョンです。

ワード …… 挨拶状やポスター等を作成出来る文書作成ソフト
エクセル …… 家計簿や売上表等を作成出来る表計算ソフト
パワーポイント …… 発表用スライド等を作成出来るプレゼンテーションソフト

○一部の講座で学習する写真データ等の取り込みでは、お持ちのデジカメやスマートフォン、携帯電話等に保存されているデータが使用出来ます。
○♥、♥♥、♥♥♥マークは難易度を表しています。
○講座によっては満席の場合があります。空席状況については、お問い合わせください。
○講座によってはテキストの必要なものがあります。申込み時に、テキストの要・不要をお申出ください。
○講座によってはCD、用紙等の材料費が必要なものがあります。

	No.	講 座 名	講 師	講 座 内 容	難易度	曜 日	時 間	回数	受講料	テキスト代等
ワード・エクセル・パワーポイント編	301	ワードで作ろう!おもしろアルバム パソコン活用シリーズ	井内 健二	ワードの基本操作ができる方を対象にした講座です。ワードを使っておもしろアルバムを作成します。サンプルを作成した後はオリジナルのアルバムを作っていきます。そして、作品は大切な方へのプレゼントにすることも!例えば、犬が動くおもしろアルバム、花が開くと写真が出てくる、などの仕掛けがあるアルバムです。パソコンを生活の中で活用するヒントがモリモリです。写真をスマホなどから取り込む方法や年末に向けて年賀状作りにも取り組みます。	♥	木	9:30～11:30	10	12,100円	教材費 500円 程度
	302	ワードで作ろう!オリジナルグッズ パソコン活用シリーズ	井内 健二	ワードの基本操作ができる方を対象にした講座です。ワードを使って100均で販売しているラベルシールに「感謝」と印刷してオリジナルシール作りや長4封筒を使って小袋を作ります。年末にあったら便利なモノを作ったり、パソコンを生活の中で活用するヒントがモリモリです。年末に向けてカレンダー作成や年賀状作りにも取り組みます。	♥	木	19:00～21:00	10	12,100円	教材費 500円 程度
	303	ワードマスター講座 ～応用操作を身に付けよう～	山下 有美	ワードの基本操作が出来る方でステップアップを目指すためにおすすめの講座です。SmartArtやグラフなどの図解を利用した表現力のある文書の作成やヘッダー/フッター、目次などを用いた本格的な長文の作成を学んでいきます。操作を学んだあとに復習問題にも挑戦するので、しっかりと知識を身に付けることが出来ます。一緒にワード機能をマスターしましょう。	♥♥	水	10:00～12:00	10	12,100円	テキスト代 2,145円
	304	エクセル講座 ～初級レベルの確認問題編～	井内 健二	エクセルの基本操作ができる方を対象にした講座です。エクセル3級レベル（CS検定）の確認問題を解くかたちで応用力と実践力を養う学習をします。例えば、「セルの書式」「セルの配置と罫線」「ワークシートの編集」「関数の設定」など、「模擬問題」にもチャレンジします。年末に向けてワードや年賀状作成も学習します。和気あいあいと楽しみながら進めていく講座です。	♥	木	13:00～15:00	10	12,100円	教材費 300円 程度
	305	エクセル深堀り! デキる人が知っている実践テクニック	小笹由紀子	パソコンの基礎、応用レベルを修了された方を対象にしたエクセル実践力強化講座です。実践的なデータ（請求書・売上データ・顧客住所録・賃金計算書・出張旅費伝票の作成など）を使って、よりエクセルを深堀り!現実的なデータを扱うことで、実際に役立つエクセルテクニックを身に付けていきます。より便利で、効率的なテクニックを身に付けたい方、さらにエクセルを使いこなしたい方、お仕事にエクセルを生かしたい方におススメの講座です。	♥♥	日	10:00～12:00	10	12,100円	テキスト代 2,530円
	306	知識を深めよう! エクセル・ワードの基本機能	青木 幹晃	パソコンの基本操作が出来る方で、エクセル・ワードの知識をさらに深めたい方を対象にした講座です。エクセル、ワードの基本機能を使いこなせるようにテキストを使って順番に学習していきます。また、基本の重要ポイントだけでなく便利技なども知ることが出来るので、より実践的にお仕事にも使えるような知識を深めていくことが出来ます。エクセルとワードを一緒に使いこなせるようになりましょう。	♥♥	月	10:00～12:00	10	12,100円	テキスト代 1,078円
	307	基礎から学ぶ ワード・エクセル習得講座	青木 幹晃	パソコンの基本操作が出来る方を対象にした講座です。ファイルを開く／閉じる、文字の入力、表計算、グラフの作成、印刷などの基本操作をやさしく説明していきます。ワード・エクセルを基本から学んでいきたい方におススメです。一緒にワード・エクセルの操作をレベルアップしましょう。	♥	月	13:30～15:30	10	12,100円	テキスト代 1,980円
	308	初心者からのワード・エクセル 実践技習得! 前編	小笹由紀子	パソコン初心者対象の講座です。ゆっくりしっかり、理解を深めながら進めるので、ワードやエクセルを使うのが初めてのかたでも安心して受講できます。基礎を復習したい方にもおススメの内容です。前編と後編の継続講座です。実践問題を解きながら便利技を習得していきます。作りたいデータを自分でつくれるようになる、そんな技術を身に付けましょう!	♥	日	14:00～16:00	10	12,100円	テキスト代 2,200円
	309	「ネット・エクセル・ワード」 パソコン操作スキルアップ講座!	山田 由香	パソコンの基本操作ができれば、気楽に受講していただけます。Microsoftのエッジ、エクセル、ワードを使って、家族のスキルアップに役立てましょう。今年も人気の年間カレンダーを手作りでメインターネット、ダウンロード、スクリーンショット等、幅広く勉強をしましたん。復習したい方・ブランクのある方にもおススメの講座です。	♥	水	19:00～21:00	10	12,100円	
	310	季節に合った作品を作りながら ネット、エクセル、ワードを使いこなそう!	山田 由香	パソコンの基本操作ができれば、楽しんで受講していただけます。Microsoftのエッジ、エクセル、ワードを使って、季節に合った作品を作りましょう。今年も人気の年間カレンダーを手作りでメインターネット、ダウンロード、スクリーンショット等、便利な機能を覚えて自分の知識をさらにパワーアップさせましょう。年齢等を気にせず、どなたでも楽しめる講座です。	♥	土	14:00～16:00	10	12,100円	
	311	パソコンでできること 色々やってみよう	青木 幹晃	パソコンの基本操作と文字入力が出来る方を対象にした講座です。オフィスソフト（Word、Excel）の基本的な使い方や、写真の取り込み、画像の有効利用等を学び、楽しんで受講していただけます。講座では、自身のデジカメ、スマートフォンからパソコンへの画像等の取り込み、周辺機器であるプリンタで様々な印刷方法やwebカメラの活用で無料会議アプリ「Zoom」を使用してみたり、安全なインターネット使用法まで学べます。さらに、口頃から気になっていたパソコンやタブレット、スマホの疑問・質問にもお答えします。パソコンやタブレットでできることを何でもしてみようという盛りだくさんな内容です。	♥	金	10:00～12:00	9	10,890円	
	312	インターネットをもっと便利に! ～便利機能を体験しよう～	青木 幹晃	パソコンの基本操作が出来る方を対象にした講座です。インターネットによる様々な機能を体験していきます。最近話題のマイナンバーカードやICT中央銀行口座、証券会社などの利用やその資産管理を紹介します。また、地図の活用やホテル、各種チケットの購入方法などのネットショッピング、Zoom、ブログなど、知っていれば生活が便利になる機能も学べます。ゲームや動画視聴（youtube）などの娯楽もたくさんあります。様々な便利機能を体験しながらインターネットを使いこなせるようになりましょう。	♥	土	10:00～12:00	9	10,890円	

サンサン館みきトレーニング室

室内で快適にトレーニングできます!

トレーニング室では、トレッドミル、フィットネスバイク等の有酸素運動ができるマシンや、各種ウェイトマシンを完備しています。身体だけでなく、心もリフレッシュしましょう!

一部マシンにはテレビを設置しています。

利用料金

【1回券】	大人	450円	中高生	330円
【回数券（12枚綴り）】	大人	4,510円	中高生	3,300円
【定期券（1ヵ月）】	大人	3,600円	中高生	2,640円
【定期券（3ヵ月）】	大人	8,110円	中高生	5,940円

利用時間

9:30～21:30（日曜日は18:30まで）※休館日は毎週火曜日です。

【注意事項】
・はじめてトレーニング室をご利用になる方は、トレーニングマシンの使い方等の講習会を必ずご受講ください。
※中学生は保護者の引率が必要です。 ※小学生以下は入室できません。
・詳しくご利用方法・講習日程等は、お問い合わせください。

サンサン館みき トレーニング室 お友達紹介キャンペーン

期間:令和5年10月1日(日)～令和5年10月30日(月)

トレーニング室をご利用の方からご紹介いただいた新規のお友達が、期間内にトレーニング講習を受講されますと、ご紹介者に無料券3枚、新規利用者には無料券2枚をプレゼント!

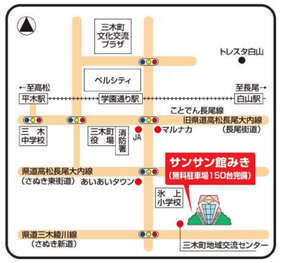
サンサン館みき講座受講の申込方法

○申込受付は令和5年9月3日(日)から開始いたします。

受付開始日の注意事項

※9月3日(日)は、午前9時からは館窓口のみでの受付(午前8時半から受付整理券を配布します)とし、電話・FAXでの受付は午後1時からといたします。
※受付整理券1枚でお申込みできる講座の数については制限ありません。ただし、パソコン講座については、来館者本人、もしくは来館者と同居の家族分のみの受付といたします。
※9月4日(月)以降は随時お申込みできます。

○お申込みされた方は、お申込み後7日以内、または講座開始日前日のいずれか早い日までにサンサン館みき窓口にて受講料等をお支払いください。
○講座の受講をご希望される方は講座受講申込みと会員登録（登録料は無料）を行っていただきます。会員登録には、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を記入していただきます。
○表示の金額は消費税を含んだ金額です。
○講座開催は令和5年10月～12月までの3ヵ月間です。
○講座によってはチラシに掲載している教材費、材料費の他に別途費用が必要になる場合があります。
○一度納入された受講料は、開講後は払い戻し致しません。開講前に払い戻しをする場合は、「手数料」として、550円(税込)【納めた受講料が550円(税込)未満の場合は、その納めた額】をいただきます。
○講座は、原則として定員定数に達しますので祝日や講師の都合等により一部、曜日や時間が変更になる場合があります。日程変更に伴う受講料の返金はできません。
○講座を欠席された場合の受講料の返金はできません。また、振替受講もできません。
○講座の受講をお申込みされている方は、受講料のお支払いの前に講座の見学ができます。見学希望の方は事前に日程をお問い合わせの上、お申込みください。なお、講座の体験はできません。
○お申込みの少ない講座は開講しない場合があります。
○ご希望の講座が満席の場合はキャンセル待ちでお受けします。なお、キャンセル待ちは令和5年10月期講座（令和5年10月～12月）について有効です。
○午前9時～午後5時に開講される講座については、満1歳～就学前のお子様を対象とした託児制度がございます。お子様1人につき託児料550円(税込)をいただきます。

■開館時間 ： 午前9時～午後10時（日曜日は午後7時閉館）　■休 館 日 ： 火曜日
〒761-0612 香川県木田郡三木町大字氷上2940番地1　TEL 087-891-0333　FAX 087-891-0339

サンサン館みき　検索
ホームページ http://www.sansankanmiki.jp