三木町健康生きがい中核施設

サンサン館みき

令和6年1月期講座（令和6年1月〜3月）

受講生募集!!

11月26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）
■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

サンサン館みきで

12月23日(土) 10:00〜15:00　※販売商品については、無くなり次第終了となります。

《ボランティアスタッフ》三木中学校 ボランティア・家庭部

メリー・クリスマス！ 2023

◆ メインイベント　【午前の部】10:00〜　【午後の部】13:00〜

【午前の部】・サンサン館みき元気キッズ講座 クリスマス・キッズダンスショー
・香川大学農学部ASUS 科学実験ショー「よく飛ぶ紙飛行機で遊ぼう」・サンちゃんと一緒にビンゴゲーム
【午後の部】・香川大学農学部ASUS 科学実験ショー「よく飛ぶ紙飛行機で遊ぼう」
・サンちゃんと一緒にビンゴゲーム　・香川ブラスチェンバー（金管アンサンブル）演奏会

◆ キッチンカーコーナー ※雨天決行

・幸せの黄金鯛焼き（クロワッサン鯛焼き など）、つぼ焼き芋KOU（つぼ焼き芋）、Nicori（ロングチュロス6種 など）

◆飲食コーナー

・あじさいブース:手作りパン、お弁当など　・サンサン館みきブース:ガトーよしだ（チーズケーキ）、孝子堂（和菓子）、エスエスケイ（三木町産いちご）、パティスリーアラキ（洋菓子）

◆三木中学校　ボランティア・家庭科部コーナー

ボランティア・家庭科部の中学生たちが作ったビーズアクセサリーやのし袋等を販売いたします。

◆クラフトコーナー【参加費 各300円】

・キャラクターキャンドル作り!
粘土の様に柔らかくなる、キャンドルを使って、キャラクターキャンドルを作ろう!
・ブレスレット作り! キラキラビーズブレスで素敵なクリスマスを過ごそう!

◆ぬり絵コーナー【参加無料】

12月1日（金）〜24日(日)

特別講座

受講にはお申し込みが必要です。
11月26日から受け付け開始！

①講師名　②日時　③受講料　④その他　※材料費は受講料と一緒にお支払ください。

T-1 子どもの裏千家茶道教室
（5歳児〜小学生対象・保護者同伴可）

茶道の基礎や礼儀作法がお子さまにもやさしく学べる講座です。堅苦しくない、それでいて、凛とした雰囲気の中で、おいしいお茶（抹茶）とお菓子を心から楽しみましょう。
お茶のいただき方やおじぎの仕方など、子どもの頃から知っておきたいこともたくさん学ぶことができます。

①裏千家流准教授　貞中 宗美
②12月23日（土）10:00〜11:30
③880円　④材料費 300円

T-2 親子で体操教室
~元気いっぱいクリスマス~
（2歳〜 4歳児対象・保護者同伴）

親子でスキンシップを取りながら、一緒にサーキットやゲームをして身体を動かしましょう。講座の最後にはサンタと一緒に楽しくダンス!さぁ今年のプレゼントはなにかな?
①ともこ体育クラブ代表（健康運動指導士・日本体育協会公認コーチ）　中村 倫子
②12月23日（土）14:00〜14:45
③880円　④材料費 100円

香川大学三木サテライトセミナー

受講料 無 料

K-17 午前の部　**K-18** 午後の部

香川大学ASUSが贈るクリスマス科学体験教室（小学生対象）

今回の科学体験教室では、「キャベツって何色?抽出液の色の変化を科学しよう」、「ペンの色を分解してみよう」、「輪ゴムギターで演奏しよう」の3つの実験やものづくりを実施します。私たちと一緒に不思議な現象を起こして、新しい発見をしませんか。
①香川大学農学部学生サークル ASUS
②12月23日（土）
【午前の部】10:00〜12:00
【午後の部】13:00〜15:00

子ども対象講座

クリスマスの特別講座

T-3 アイシングクッキーでクリスマスを飾ろう!
（5歳〜小学生対象・3年生以下は保護者同伴）

アイシングクッキーとは、粉砂糖、乾燥卵白、水を混ぜて作った「アイシングクリーム」を使ってクッキーをデコレーションしたものです。工夫次第で、さまざまなデザインを作ることができます。この講座では、クリスマスツリーやスノーマン、靴下をアイシングでかわいくデコレーションします!全て天然色素で着色しています。
①LAUNA COOKIES 主宰　鈴木 潤　②12月9日（土）10:00〜11:30　③880円　④材料費 1,000円

T-4 クリスマスカラーサンドアート
（小学生対象）

美しい色に染められたサラサラの砂を、透明なグラスにそっと積もらせて綺麗な模様を描いていく「カラーサンドアート」にチャレンジ!サンタやツリーを飾り付けて世界にひとつのオリジナル作品を作ってみましょう。
①カラーサンドアートアーティスト協会認定講師　松井 優美
②12月10日（日）10:00〜11:30
③880円 ④材料費 1,000円

T-5 キラキラ輝く! スノードーム作り
（小学生対象）

ガラス瓶の中に、サンタや可愛いキャラクターを詰め込んで、キラキラ輝く雪を舞わせましょう!世界にひとつだけの素敵な作品をつくりましょう。スノードームの幻想的な魅力を楽しんでください。
①カラーサンドアートアーティスト協会認定講師　松井 優美
②12月10日（日）13:00〜14:30 ③880円 ④材料費1,000円

T-6 子どもの手形アート ~成長を形に残そう~
（年少〜小学生対象・保護者同伴可）

手を使って手形アートを作ります。手に絵の具を付けてペタペタと絵を描くので筆で描く時とは違った感覚や表現を体験できます。クリスマスをイメージしたもの、動物やお花などをみんなで描きましょう!手形アートで成長を目に見える形で残してみませんか。

①画家 ACHA（芳本武一）
②12月10日（日）10:00〜11:30
②880円　④材料費100円

T-7 親子で特別クリスマス料理
（年長〜小学生の親子対象）

ローストチキンを、まるでチーズフォンデュみたいなチーズクリームソースで食べる特別なひと皿。材料をどんどんまぜまぜして焼くチョコケーキを親子で焼きます。みんなでクリスマス料理を楽しみましょう!

<メニュー>
★鶏肉とポテトのロースト チーズクリーム
★カボチャのスープ
★チョコレートケーキ

①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子
②12月10日（日）10:00〜13:00
③1,320円　④材料費1,500円

T-8 クリスマス・キャンドル作り!【午前の部】
（年長〜小学生対象・保護者同伴）

好きな色のロウを割ってカップに入れて、かわいいキャンドルを作ろう!「ふわふわ」にしたロウを乗せて、飾り付ければ世界に一つだけのオリジナルキャンドルの完成です!
①キャンドルハウス ~cocoa~ 岡田 千恵
②12月17日（日）10:00〜11:30
③880円　④材料費720円

T-9 クリスマス・キャンドル作り!【午後の部】
（年長〜小学生対象・保護者同伴）

T-8の午後のコースです。
①キャンドルハウス ~cocoa~ 岡田 千恵
②12月17日（日）13:00〜14:30
③880円　④材料費720円

T-10 電動糸のこを使って、クリスマスツリーを作ろう!
（年少〜小学生対象・保護者同伴）

電動糸のこを使ってクリスマスツリーを作ります。飾り付けや色ぬりでオリジナルのツリーに仕上げていきます。自作のクリスマスツリーを飾って、いつもと違ったクリスマスを過ごしましょう。

①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②12月17日（日）10:00〜12:00
③880円　④材料費1,500円

お正月の特別講座

T-11 子どもの1日お習字教室 ~学校の宿題対応~
（小学3 〜 6年生対象）

新年に向けてきれいな字の書き方を練習してみませんか?毛筆で書く一本の線は簡単そうに見えてとても難しいです。先生から字のバランスや書く時のポイントを教わりながら、きれいな字の書き方を身に付けましょう。学校の習字の復習、宿題にも対応しています。
①ひなた書道教室主宰 豊田 陽子　②12月27日（水）10:00〜11:30　③880円

冬の特別講座

T-12 プリザーブドフラワーアレンジメント ~色や香りを楽しもう~
（小学生以上対象・保護者同伴可）

リメイク缶にお好きな色のプリザーブドフラワーのバラやアジサイとラムネの香りがするクマの形をしたアロマワックスを飾り付けていきます。見るだけでなく香りも楽しんで頂けます。一緒に可愛らしく飾り付けましょう!

①植物雑貨クリエーター 中井 真弓
②12月17日（日）10:30〜11:30
③880円　④材料費1,500円

T-13 金属で遊ぼう!ワイヤーアート
（小学4年生〜中学生対象）

針金をくねくね曲げたり巻いたり、ビーズや銅板で飾り付けて、創造力とアートの楽しさを体験しましょう!また、真鍮板を打ち出して、自分のアイデアを形にしてみませんか?
①赤松彫金教室 主宰 赤松 和代
②1月21日（日）10:00〜12:00
③880円　④材料費600円

T-14 トレスタ白山共催 親子でチャレンジ! はじめてのスケート入門(金曜日コース)

共催講座

（年中〜中学生の親子対象）

親子で楽しむことが出来るスケート入門講座です。「初めてなので滑り方がわからない」「子どもにどうやって教えてあげたらいいかわからない」という、お父さんお母さんへ、スケートの基本を一から学び、親子で一緒に滑れるようになりましょう。講座終了後もそのままスケートができちゃいます!
①トレスタ白山アイスアリーナ スタッフ
②1月5日（金）9:00〜9:50 ③1,320円 ④滑走料(大人1,500円、小中学生1,100円、小学生未満800円）、貸靴代1人500円、保険料200円

T-15 トレスタ白山共催 親子でチャレンジ! はじめてのスケート入門(土曜日コース)

共催講座

（年中〜中学生の親子対象）

①トレスタ白山アイスアリーナ スタッフ
②1月6日（土）9:00〜9:50 ③1,320円 ④滑走料(大人1,500円、小中学生1,100円、小学生未満800円）、貸靴代1人500円、保険料200円

※講座終了後も、そのまま滑走いただけます。※トレスタ白山（三木町）で実施（現地集合・現地解散）※ヘルメットの無料貸し出し有り

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-7、T-14、T-15講座の受講料は、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-25、T-26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。T-26講座で使用するエクセルは、2016バージョンです。

大人対象講座

クリスマスの特別講座

T-16 アットホームに楽しむ! とっておきのクリスマス料理

大人も子どもも大好きなメニューがずらり!熱々の出来立ての料理をテーブルに並べれば、おもてなしのテーブルが一気に華やぎます。牛肉と野菜を赤ワインで煮込んだコクとうま味たっぷりのビーフシチューは、寒い季節に「心温まる一皿」をお楽しみいただけます。他にも、クリスマスにピッタリのサイドディッシュやデザートも添えて、クリスマスの雰囲気をたっぷり味わいながら、美味しい料理をつくりませんか?

<メニュー>
★あったか「ビーフシチュー」
★野菜のマリネ
★アボガドのカクテル
★フルーツミニタルト

①ジュヌヴィエーヴ料理教室山中 仁
②12月17日（日）10:30〜13:00
③1,210円
④材料費1,600円

お正月の特別講座

T-17 お正月!和紙ちぎり絵で辰を作ろう!

2024年の干支の辰（タツノオトシゴ）を和紙ちぎり絵で作ります。和紙だからこそできる独特な躍動感を表現していきます。タツノオトシゴは縁起がいい生き物とされているのでお正月にぴったりです。辰を飾って新しい年を迎えましょう!
①和紙ちぎり絵講師 小西 桂子
②12月11日（月）13:00〜15:00
③1,210円　④材料費1,000円

T-18 華やかなお正月アレンジメント! ~竹炭とプリザーブドフラワー~

竹炭の筒を使ってお正月アレンジメントを作ります。調湿・消臭・マイナスイオン効果がある竹炭と高級感あるプリザーブドフラワーを組み合わせて、仕上げていきます。お部屋に飾って華やかな新年をお迎えしましょう!
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓
②12月17日（日）13:00〜15:00
③1,210円　④材料費3,500円

T-19 電動糸のこを使って、来年の干支(辰)の組み木の置物を作ろう!

糸のこを使って、小黒三郎さんデザインの辰の組み木を作ります。木のぬくもりを感じながら可愛らしい作品に仕上げていきます。自作の組み木を飾って、新年を迎えましょう。
①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②12月22日（金）10:00〜12:00
③1,210円 ④材料費1,000円

冬の特別講座

T-20 ポールを使った姿勢改善 ~体幹スッキリ&免疫力アップ~

ポールを使った運動は、体幹を鍛えるだけでなく、免疫力アップにも効果的と言われています。ポールに寝転がって、背骨や肩甲骨、お尻などをしっかりほぐして、しなやかで動きやすい身体づくりをサポートします。身体がほぐれ血流も良くなり、からだもぽかぽか温まります。
①日本コンディショニング協会　マスターコンディショニングインストラクター　木内 ひとみ
②12月9日（土）16:00〜17:00
③1,210円 ④ポール貸出料200円

T-21 女性のための冬のお灸ケア ~体質に応じたツボの選び方~

冬の冷えに、体の不調を感じる方はいませんか?お灸には「増血・止血・強心作用」があると考えられています。この講座では、まず自分の体質を簡単なチェックシートで知り、個々の体質に応じたツボをお伝えします。お灸が初めての方、お灸をしてみたいけど、どこのツボがいいかわからない。そんな方にお勧めの講座です。
※お灸は「台座灸」を使用いたします。台座灸とは台座の上にもぐさが形作られているお灸のことです。

①鍼灸師・神戸東洋医療学院 専任教員　山本 美枝
②12月10日（日）10:00〜11:30
③1,210円 ④材料費500円（資料+台座灸50個)

T-22 健康フィットネスウォーキング

運動としてのウォーキングだけでなく、日常生活のなかでの歩行から意識できるように指導していきます。歩く姿勢、歩幅、スピードなど、何気なく行っている動作でも意識するだけで健康に繋がります。普段、運動をしない方でも始めやすいです。一緒に楽しく歩きながら、体力向上やダイエット効果を実感しましょう!
①メディカルフィットネス協会 ウォーキングトレーナー 安本 和江　②12月14日（木）10:00〜11:00　③1,210円

T-23 和紙で作る、切り絵体験教室

和紙を切り抜いて縁起の良い「松竹梅」を作りましょう。和紙の温かみと色紙の色彩が溶け合った、オリジナルの作品を一緒に作ってみませんか?まずは、ゆったりとした雰囲気の中で、「切り絵」を楽しんでください。
①切り絵作家 槇野 次郎 ②12月15日（金）13:00〜15:00 ③1,210円 ④材料費800円

T-24 大人のミシン教室 入園・入学の準備をしよう!

入園入学の準備に困っていませんか。お子さまに気持ちのこもったオリジナルの手さげ袋などを手作りしましょう。ミシンに慣れていなくても大丈夫。1からお教えするのでご安心ください。(2 〜 3点分を目安に、サイズと材料をお持ちください)生地幅110cm×0.8mで普通サイズの 手さげ、上靴入れ、きんちゃく袋、各1枚、作れます。※満1歳〜就学前の託児可(事前にお申し込みください)

①藤澤 尚子
②2月8日（木）10:00〜12:00 ③1,210円

T-25 ゼロから始める「Python」 ~ゆっくりじっくりコース~（前期）

本講座では、プログラミングが全く初めての方を対象に、「Python」を基礎から学べるカリキュラムをご用意しました。プログラミングとは何か、「Python」のインストールと環境構築、「Python」の基本文法、そしてエクセルを自動化するプログラミングの基礎を半年かけてじっくり学びます。コツコツ手作業でやっていた地道な作業を自動化する事ができる様になるかも!　まずは、「Python」に触れてみませんか?プログラミングを始めるための初歩の初歩を学びます!
①システムエンジニア 遠山 望 ②毎週金曜日 19:00〜20:00 ③12,100円（10回）④テキスト代 2,739円

T-26 一日集中!就職までに覚えておきたい エクセル便利技! ピボットテーブル編

これからお仕事を始められる方、休職してい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。エクセルの基本テクニックを復習し、データの集計にとても役立つピボットテーブル機能の概要と実践的な操作を学びます。必要なデータを効率的かつ多角的に集計分析する方法を学びます。出来上がったデータを見やすく印刷する方法など、実際の業務に役立つテクニックを学習します。1日集中でエクセルを習得しましょう!
①PCインストラクター 小笹 由紀子 ②12月24日（日）10:00〜12:00/13:30〜15:30 ③2,420円

T-27 ジオサイト探訪!東讃編2 ~ブラハセ in みき~

香川大学認定「ジオガイド」と一緒にジオサイトを歩き、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香川大学認定 ジオガイド
香川大学特任教授 長谷川 修一
②1月11日（木）9:30〜12:00
（二子山登山とその周辺散策）
2月 8日（木）9:30〜12:00
（新川旧流探索）
3月14日（木）9:30〜12:00
（虹の滝と分水嶺の探索）
※全3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)

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-14 外国人から見た日本語と、日本語教育・日本語学習

日本語教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、日本語を通し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

K-15 金融政策と日本経済

2022年末からいよいよ日本の金融政策も転換を開始した。円安やインフレを受けて、日本銀行はこれからどのような舵取りをしていかなければならないのだろうか?金融政策は金融市場に働きかける手段であり、金融市場との対話も欠かせない。
①香川大学 経済学部准教授 藤原敦志
②1月24日（水）13:30〜15:00

K-16 地域コミュニティと私たちの暮らしの防災

私たちの暮らしは、複雑なつながりのもとに成り立っています。この関係基盤の質を高くすることが、災害時の助け合いやその後の地域の復興に大きく影響します。本講座では、「つながり」の視点で災害について考えます。
①香川大学 四国危機管理教育・研究・地域連携推進機構 磯打千雅子
②2月16日（金）
13:30〜15:00

令和6年1月〜3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	ワード基礎から中級講座 〜短期集中5回コース〜	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る講座です。ワードの基礎、文字、段落書式から中級の差し込み印刷、タブとリーダー、段組みなどを学習してみませんか?画像も取り込めると、スマホで撮影した写真も簡単にワードとして扱えます。復習したい方も、大歓迎です。	♥	水 ※期間 1/10〜2/7	19:00〜21:00	5	6,050円	
	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を作ります。また、図形で展開図を作成して、ちょこっとお菓子をいれるテトラパックを作ったりもします。あったらいいなと思うモノを作る、パソコンを生活の中で活用するヒントがモリモリの講座です。	♥	木	9:30〜11:30	10	12,100円	教材費 500円 程度
	303	ワード活用講座 〜レイアウトテクニック編〜	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。ワードを利用して、チラシやポスターなど、ビジュアル資料を作成する方法を学習します。紙面をセンスアップするテクニック(構成要素・レイアウト・配色)などをゆっくり丁寧にわかりやすく学習していくので、チャレンジしてみてください。	♥	木	13:00〜15:00	10	12,100円	教材費 500円 程度
	304	エクセル基礎から中級講座 〜短期集中5回コース〜	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る講座です。エクセルの基礎、表の作成・四則演算から中級のIF関数やVLOOKUP関数などを学習してみませんか?自己流ではなく、きちんとした基礎を学び、1からエクセルを作成できるようにしましょう。復習したい方も、大歓迎です。	♥	水 ※期間 2/14〜3/13	19:00〜21:00	5	6,050円	
	305	じっくり学ぼうワード・エクセル講座 〜便利なテクニックを身に付けよう〜	青木　幹晃	ワード・エクセルの経験者を対象にした講座です。ワードの文書作成、エクセルの表作成や関数計算などの基本操作から応用まで身に付けていきます。便利なショートカットなどの役立つテクニックも学習するので、よりワード・エクセルの知識を深めることが出来ます。一緒にチラシ作成、表計算をマスターしましょう。	♥♥	月	10:00〜12:00	10	12,100円	テキスト代 2,156円
	306	よくわかる!ワード・エクセル習得講座 〜基礎をしっかりと身に付け、自由に使いこなそう!〜	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。ワード・エクセルの基本機能をじっくり身に付けて、最終的に2つを組み合わせたより効果的な使用方法を学んでいきます。練習問題にも取り組むので復習しながら学習できます。ワード・エクセルを自由に使いこなせるようになりましょう。	♥	月	13:30〜15:30	10	12,100円	テキスト代 2,200円
	307	エクセル・ワード・パワーポイント 色々使って楽しい作品作り!	小笹由紀子	パソコンの基本操作を習得された方向けの講座です。エクセル・ワード・パワーポイントや写真加工ソフトGIMPも使いながら色々な作品を作ります。今までに覚えたパソコンスキルを使いつつ更なるスキルアップを目指しましょう!簡単にできるテンプレートを使ったプロ顔負けのチラシや、自分で最初からつくる万年カレンダーや家計簿などの作品や、無料ソフトGIMPを使った写真加工にも挑戦します!	♥♥	日	10:00〜12:00	10	12,100円	
	308	初心者からのワード・エクセル 実践技習得! 後編	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、エクセルやワードを使うのが初めての方でも安心して受講いただけます。基礎から復習しますので、基礎を復習したい方にもおススメの内容となっています。前期開講の前編に続く継続講座です。実践問題を解きながら便利技を習得していきましょう。自分で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	よくわかる! 初めてのアクセス講座	山下　有美	エクセルの基礎、応用レベルを終了された方を対象にした講座です。アクセスが初めての方でも、わかりやすいテキストを使うので、安心してアクセスの基本操作を学べます。大量のデータを管理するなど、仕事で役立つ機能が盛りだくさんです。一緒に新しい知識に触れて、パソコンでできることを広げましょう。	♥♥	水	10:00〜12:00	10	12,100円	テキスト代 2,200円
楽しくパソコン活用編	310	パソコンの活用 AI編 「AIにチャレンジ! ChatGPTなどのAIを体験編」	井内　健二	昨年話題になったChatGPTを知っていますか?まだ使ったことがない方、興味ある方、何なのかわからない方におすすめです。体験することで今話題のAIが少しわかってきます。今回は、サンプル物語を一緒に作った後、自分のアイデアをAIチャットでオリジナルの物語を作りましょう。描画作成AIも体験して挿絵もAIに任せて絵本化していきます。他にも、朗読を録音してそのファイルを文字化するソフトも体験しましょう。※Chat GPTのアカウントを作るため、スマートフォンの電話番号とメールアドレスが必要になります。	♥	木	19:00〜21:00	10	12,100円	教材費 500円 程度
	311	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。最近話題のチャットGPTや銀行口座、証券会社などの利用やその資産管理を紹介します。また、地図の活用紹介やホテル、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。	♥	金	10:00〜12:00	8	9,680円	
	312	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習します。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、プリンター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やその他、日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。	♥	土	10:00〜12:00	8	9,680円	
	313	身に付く! パソコン活用講座 〜普段の生活をパソコンで便利にしよう〜	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る講座です。インターネットで有名なショッピング・通販・検索サイトを見るだけにしていませんか?検索するだけでなく、見たものをワードやエクセルに取り込んでみましょう。自分だけでなく、他のひとにも見てほしくなるような作品作りも行います。バレンタインカードや冬の料理レシピなど、一緒にやってみましょう。	♥	土	14:00〜16:00	10	12,100円	
	T-25	ゼロから始める「Python」 〜ゆっくりじっくりコース〜（前期）	遠山　望	プログラミングの講座が始まります。詳細は特別講座欄「T-25」をご覧ください!		金	19:00〜20:00	10	12,100円	テキスト代 2,739円

サンサン館みきトレーニング室

寒い冬でも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!

エリプティカル

フィットネスバイク

トレッドミル

ウェイトマシン

利用料金

大人		中学生・高校生	
【1回券】	450円	【1回券】	330円
【回数券（12枚綴り）】	4,510円	【回数券（12枚綴り）】	3,300円
【定期券（1ヵ月）】	3,600円	【定期券（1ヵ月）】	2,640円
【定期券（3ヵ月）】	8,110円	【定期券（3ヵ月）】	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。

一部マシンにはテレビを設置しています。

【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。
・詳しいご利用方法・講習日程等は、お問い合わせください。講習日程は、サンサン館みきのホームページからも、ご覧いただけます。
※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。

サンサン館みき講座受講の申込方法

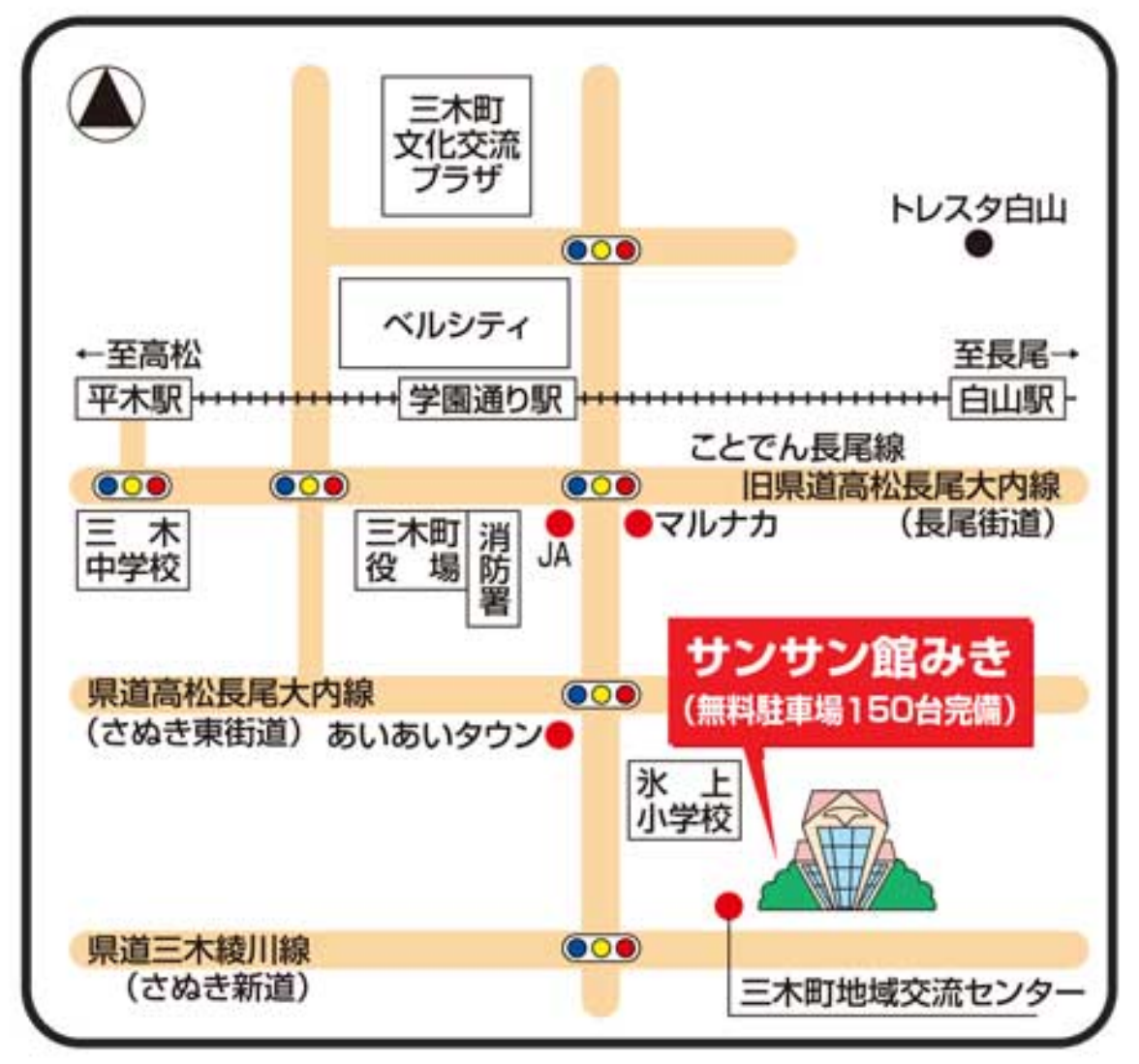
○申込受付は令和5年11月26日（日）から開始いたします。

受付開始日の注意事項

※11月26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。
※11月27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。
○講座期間は令和6年1月〜3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、原則として定曜定時ですが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6年1月期講座（令和6年1月〜3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、12月29日〜1月3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