三木町健康生きがい中核施設
サンサン館みき

令和7年1月期講座（令和7年1月～3月）

受講生募集!!

11月24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22日(日) 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！2024

◆ クリスマスイベント エントランスホール（1F）10:00～15:00
★香川大学農学部ASUS 科学実験ショー「不思議な折り紙でめあてチャレンジ」10:00～
★クリスマスワークショップ 11:00～15:00
・キャンドル【マスコットキャンドル・チップキャンドルづくり、キャンドルすくい】
・SDGsディンプルアート【キーホルダー・ツリー（額入）・サンキャッチャー】
・アロマ【ルームスプレー、フレグランス、ハンドクリーム】・ACHA先生の似顔絵コーナー・ビーズのブレスレット作り・マナカード占い

◆ キッチンカーコーナー ※雨天決行
・中津しょう油唐揚げ　げんきや（から揚げなど）・ジャンから朝日町亭（カレーパン、おでんなど）
・つば焼き学KOU（つば焼き学）・Ciel シエル（クレープなど）・H's kitchen（ホットドッグなど）

◆飲食コーナー
・あしさいブース：手作りパン、お弁当など
・サンサン館みきブース：孝子堂（和菓子）、森のいちご（三木町産いちご）、萬茶堂（シフォンケーキなど）

◆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。
※販売商品については、無くなり次第終了となります。

◆将棋あそび体験コーナー 13:00～15:00（山くずし、金転がし、はさみ将棋、どうぶつしょうぎ など）
将棋経験の有無、年齢に関係なく、どなたでも気軽に参加いただけます。ご家族でも参加いただけます。

◆ぬり絵コーナー【参加無料】12月1日(日)～23日(月)
ボランティアスタッフとして、三木中学校ボランティア・家庭科部の中学生が参加してくれます。

特別講座

受講にはお申し込みが必要です。11月24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 親子で体操教室
～元気いっぱいクリスマス～
（2歳～5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22日(日) 14:00～14:45
③880円　④材料費 100円

T-2 子ども体操体験教室
～体を動かしてクリスマスを楽しもう!～
（6歳～8歳児対象・保護者同伴不可）
子ども体操講座の体験教室です。走る、ジャンプなどの基本動作や跳び箱、鉄棒などの体操器具を使った動きを通して、体を上手にコントロールする力を養います。クリスマスの音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！最後にはクリスマスプレゼントも！
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22日(日)
15:15～16:00
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
香川大学農学部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、コップの中で、まるで火山からマグマが吹き上がるような不思議な現象を体験してもらいます（写真）。その他にも、声が変わるマスクの作成や、手作り雪を使用したクリスタジオラマを作成したりします。皆さんも小さな科学者になって、3つの実験やものづくりを体験してみませんか。
①香川大学農学部学生サークル ASUS
②12月22日(日)
【午前の部】10:00～12:00
【午後の部】13:00～15:00

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-4、T-5、T-7、T-8、T-9、T-10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）

子ども対象講座

T-3 使い方いろいろクリスマスツリー！～三角鍋つかみを作ろう～
（小学生対象・5年生以下は保護者同伴）
ミシンを使って冬にピッタリなクリスマスツリー型の鍋つかみを作ります。鍋つかみとして使ったり、2つを重ねるとクリスマスツリーとしてお部屋に飾ることもできます。作品には手作りしたオリジナルネームを縫い付けることができるので、他にない特別な作品に仕上がります。いろいろな使い方ができるクリスマスツリーを作りましょう！ ※申込時に5色の中から1色を選べます。
①藤澤 尚子
②12月7日(土) 13:00～15:00
③880円　④材料費600円

T-4 T-5 親子でキーホルダーを作ろう！①　親子でキーホルダーを作ろう！②
～SDGsにつながるディンプルアート～
（5歳児～小学生の親子対象）
廃材ガラスからうまれた絵の具で、SDGsにつながるアートを楽しもう！親子で一緒に、星空をイメージしたキーホルダーを作りませんか？お子様と一緒に創作の楽しさを体験し、思い出に残る作品を作りましょう。
※絵の具にエタノール成分が含まれるため、アルコールアレルギーのある方にはおすすめしていません。
①ディンプルアート普及協会認定講師 善生 智恵子
②T-4 12月8日(日) 10:00～10:40
T-5 12月8日(日) 11:00～11:40
③1,320円 ④1,000円（キーホルダー2個分）

T-6 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を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8日(日) 10:00～12:00
③880円　④材料費500円

T-7 T-8 親子で特別クリスマス料理①　親子で特別クリスマス料理②
（年長～小学生の親子対象）
見ただけで楽しくなる特別なクリスマメニューを親子で一緒に作りましょう!カリカリ、ジューシーなチキンと野菜を盛摩るデミグラスソースで味付けけたポチキンを使ったポタージュで心と体を温めましょう。デザートにはけく煮話めたリンゴでアップルケーキを作ります。みんなで楽しいクリスマスを過ごしましょう!
<メニュー>
★グリルチキンと焼きサラダのデミグラスソース
★カボチャのポタージュ　★アップルケーキ
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子
②T-7 12月 8日(日) 10:00～13:00
T-8 12月15日(日) 10:00～13:00
③1,320円　④材料費1,600円

T-9 親子で楽しむヨーガ
（小学生以下の親子対象）
寒い冬も、親子でポカポカに楽しいゲームやヨガで体を動かし、心もかも温まるひとときを過ごしましょう。呼吸を深め、ポーズをとることで、お子様の心身が健やかに育つサポートをします。パパやママも一緒にリフレッシュし、絆を深めませんか？
①香川ヨーガ道友会講師 野志谷 芳子 ②12月15日(日) 10:00～10:45 ③1,320円

T-10 T-11 クリスマス・キャンドル作り![午前の部]　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）
クリスマスを彩るキャンドルづくりをしましょう!ふわふわのしたたるロウをかざりつけする「グラスキャンドル」か、お花畑のような美しさの「ボタニカルキャンドル」どちらか選んでご受講ください。
①キャンドルハウス ～cocoa～ 岡田 千恵
②T-10 12月15日(日) 10:00～11:30
T-11 12月15日(日) 13:00～14:30
③880円 ④グラスキャンドル720円
ボタニカルキャンドル1,120円

T-12 T-13 松ぼっくりでクリスマスツリーを作ろう!①　松ぼっくりでクリスマスツリーを作ろう!②
（小学生以上対象・保護者同伴可）
公園で見かける松ぼっくりより少し大きめの松ぼっくりを飾り付けてオリジナルツリーを作りましょう。ゴールド（金色）の松ぼっくりに、スターフラワーやビーズ、ポンポンボールを飾って、素敵なクリスマスを～!メリークリスマス!!
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓
②T-12 12月21日(土) 10:00～10:45
T-13 12月21日(土) 11:15～12:00
③880円 ④材料費800円

T-14 子どものプログラミング体験教室
（小学校4年生～中学生・保護者同伴）
ゲームの要素を取り入れたソフトで、プログラミングを楽しく体験してみましょう。興味をもって「おもしろい」と感じることが大切です。そして、その仕組みを知ることで、身の回りのいろいろなものにプログラミングが活かされていることに気づくことができます。科学や物理といった、将来学ぶことに通じるプログラミングの「もと」を分かりやすく伝えします。
①システムエンジニア 遠山 望 ②12月21日(土) 13:00～14:30 ③880円

T-15 きみもキッズマジシャン！簡単子どもマジック教室
（小学生対象・1～2年生は保護者同伴）
冬の寒い夜も、魔法の力で心はポカポカ!カードやカップを使った簡単なマジックで、友達や家族を笑顔にしよう。あたたかい部屋で、みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
①謎絵奇術クラブ 髙木 孝司
②12月21日(土) 13:30～15:00
③880円　④材料費200円

T-16 クリスマス嵯峨御流生け花教室
（5歳児～小学生対象・保護者同伴可）
今回はクリスマスバージョンの生け花を作っていきます。生け花と聞くと難しそうだと感じてしまう方も多いと思いますが、生け花の作法を学びながら思うまま、感じるままに楽しく生けてみましょう。おだが好きなら、生け花をやってみたい方、大歓迎です。
①嵯峨御流正教授 貞中 明南
②12月25日(水) 10:00～12:00
③880円　④材料費1,200円

T-17 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。先生からのプロならではの書き方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(金) 10:00～12:00
③880円

T-18 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
（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！」「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11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

T-19 こどもの糸のこ講座
糸のこでおひなさまを作ってみよう!
（年少～小学生対象・3年生以下は保護者同伴）
電動糸のこで顔を切り抜いて、おひなさま飾りを作りましょう!同じ顔でも違い味、好きな形を切り抜いて、オリジナルのおひなさまを作成できます。お部屋や玄関に飾って季節の行事を楽しみましょう!
①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②2月8日(土)
13:00～15:00
③880円　④材料費1,000円

大人対象講座

T-20 己書で味のある字を描いてみよう!
己書とは、筆ペンを使って味のある文字や絵を表現する書の事です。字の上手・下手は関係ありません!楽しく描きましょう!心温まる素敵な作品を福いてみましたか？
①日本己書道場 師範 石原 由美子
②12月7日(土) 10:00～12:00
③1,210円　④材料費1,200円

T-21 女性のためのお灸講座～タイプ別からみる冷え性改善～
冷え込む冬こそ、あたたかで心地よい自分時間を!ご自身の体質を知り、ツボを選ぶことで、心も体もぽっぽか温めませんか？この講座では、お灸の基礎知識から、身体のなツボの選び方、セルフケアの方法まで幅広くやさしく伝えします。女性ならではの体験や悩みに寄り添い、お灸の力で健やかな毎日をサポートします。
※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8日(日) 10:00～11:30
③1,210円
④材料費500円（資料＋台座灸50個）

T-22 自分の名前を美しく丁寧に!ペン字・筆ペン1dayレッスン
年賀状や書類、のし袋など、人生で一番多く書くのあろう「自分の名前と住所」それは人に「見せる」「知られる」ことが多いということではないでしょうか？表た、自分でも上手に書けたつもりでも、何回も目にしていると不満点も出てきます。このレッスンでは、自分の書きたい筆記具（ボールペン、筆ペン、コットペン、万年筆）を使って、自分の名前と住所を美しく書くためのコツをお伝えします!年賀状にもチャレンジ!!
①楽しい！書！道教室講師 浅野 久代
②12月8日(日) 13:00～15:00 ③1,210円

T-23 体幹をリセット・寝たままでできるエクササイズ 体験教室
（コアチューニング体操教室）
私たちの体には、正しい姿勢を取り戻すための力が秘められています。コアチューニングでは、腹式呼吸を使って、お腹、胃表わり、骨盤を緩め、体を正しい位置に調整します。これにより、姿勢だけでなく心のバランスも整え、内側から健康的な美しさを引き出します。
①コアチューニング®認定講師・作業療法士 三宅 医彦　②12月14日(土) 10:00～11:00　③1,210円

T-24 つまみ細工で鏡餅を作ろう!
つまみ細工の松竹梅と組織布で作った2段の白いお餅を組み合わせて鏡餅を作ります。見た目も可愛く10センチほどの大きさなので玄関やリビングに飾ることができます。手作りの鏡餅を飾って楽しいお正月を過ごしましょう。※頭部2段と松竹梅のつまみ細工を作成します。橙、御幣、四方紙、裏白などの小物は作成せず、先生の方で準備したものを付けていただきます。
①大人の手作り倶楽部 橋本 春奈
②12月16日(月) 10:00～12:00
③1,210円　④材料費2,500円

T-25 ゆっくり健康ストレッチ 体験講座～いつまでも若やいだを保つために～
寒さで縮こまった身体をゆっくりと伸ばし、冷えや血行不良を改善しましょう。ストレッチをすることで、筋肉の柔軟性が高まり、関節の可動域が広がります。動きやすい身体になり、免疫力や代謝もアップし、若々しさを保つことができます。インストラクターが丁寧に指導しますので、初心者や高齢の方でも安心してご参加いただけます。※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!
①一貫流ヨーガインストラクター 池尻 ゆきみ
②12月20日(金) 13:00～14:00 ③1,210円

T-26 お正月プリザーブドフラワーアレンジメント～和モダンな井アレンジ～
和を感じる井をおしゃれなプリザーブドフラワーで飾りけて、お正月にピッタリな少し小さめのアレンジメントを作ります。和モダンな雰囲気で玄関やお祭屋に飾りたくなるアレンジメントを作りましょう!
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓
②12月21日(土) 13:00～15:00
③1,210円 ④材料費2,500円

T-27 ポールを使ったストレッチ体操教室～肩と腰をやさしくほぐしそう～
筒状の長いポールを使って、全身を整えます。ポールの上でからだを動かすと、背骨や筋肉が整います。寝転んで、冬場の寒さでこり固まった肩や腰をやさしくほぐしながら、しなやかで動きやすい身体にリフレッシュしましょう!
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21日(土) 16:00～17:00
③1,210円 ※ポール貸し料200円

T-28 お正月!嵯峨御流生け花教室
お正月に向けて楽しく お花を生けてみましょう。生け花講座の受講生の方はもちろん、初めての方でも安心してご参加いただけます。美しい生け花をお家に飾って、年末年始を楽しみましょう!
①嵯峨御流正教授 貞中 明南 ②12月28日(土) 14:30～16:30 ③1,210円 ④材料費2,700円

T-29 美しい姿勢を手に入れる!自重トレーニング
この講座では、自重トレーニングで、体幹を整え美しい姿勢をつくる運動を行います。特別な器具は必要なく、自宅でも簡単にできる運動なので、誰でも気軽に始められます。姿勢改善だけでなく、筋力アップやダイエット効果も期待できます。
①AUBE FOR ONEトレーナー・作業療法士 三宅 医彦
②12月12日(日) 14:00～15:00 ③1,210円

T-30 手作り味噌の美味しさ!味噌づくり体験しよう
人気の手作り味噌教室です。麹・大豆・塩だけを使い、安心安全な味噌を作ります。蒸すことで栄養をそのまま閉じ込め、発酵の力を最大限に引き出します。手作りだからこそ味わえる美味しさを体験してみませんか？※発酵には夏以降まで時間がかかります。
①青野 啓子
②1月19日(日) 10:00～12:00
③1,210円　④材料費2,300円

T-31 おうちでみたかや中華点心!楽しく手作り講座
寒い冬に食べたいあったかや中華料理を、ご自宅で手軽に作ってみませんか?ぎょうざ（ほかジューシーな「肉まん」、杜鵑の旨味がたっぷりの「杜鵑のあんかけ焼きそば」、甘さと酸っぱさが心地よい「中華風ばんざい」を一緒に作りましょう!講座では、料理の基本から丁寧に教えますので、初心者の方でも安心してご参加できます。家族や友人と一緒に、楽しい時間&で料理を学びましょう!
<メニュー>
★肉まん（肉包子）
★杜鵑のあんかけ焼きそば
★中華風ばんざい
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 仁
②1月26日(日) 10:30～13:00
③1,210円 ④材料費1,600円

T-32 大人の糸のこ講座「円びな」づくり
電動糸のこを使って、人気のお黒三郎さんのおひなさま「円びな」を作ります。飾った後は木枠の中に片付けることができます。お子さんから大人の方まで楽しめる作品です。組み木の世界や体験してみたいお子様や対象ごとた託況別度がございます。お子様1人につき託況料550円(税込)をいただきます。
①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②2月5日(水) 10:00～12:00
③1,210円 ④材料費2,500円

サンサン館みき キラキラ！イルミネーション 2024

【点灯期間】12月1日(日)～1月31日(金)まで

サンサン館みきの お庭「サン・ガーデン」で始まる、光のファンタジー。ご家族やご友人とお楽しみください。

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 健康長寿のための口腔ケア
歯周病は肺炎や糖尿病などの全身の病気と関連しており、健康長寿の実現には生涯にわたる口腔ケアが重要です。年齢に応じた歯磨きの方法やお悩みについてお話しします。
①香川大学 医学部助教 多田 彩乃
②12月6日(金) 13:30～15:00

K-15 消化器疾患の外科治療と最新知見～食道から人工肛門まで～
このセミナーでは、食道から肛門までの各消化器がんに対する最新の外科療法を中心に解説いたします。さらに、人工肛門の種類や生活への影響、管理方法についてもお伝えします。外科医として の豊富な経験をベースに、手術の実際や術後のケア、患者や家族が知っておくべき基本的な知識についてもお話しします。
①香川大学 医学部客員教授 臼井 尚志
②1月26日(日) 13:30～15:00

K-16 ファイナンスの視点で読み解く日本企業
現在、日本企業とりわけ上場企業は株主を意識した経営を迫られている。株価はその企業の将来を投資家がどう見ているかを映す鏡であり、ファイナンスの知識がないとその意味を読み解くことは難しいこの授業ではファイナンスの視点で企業の財務を分析する基礎を教える。
①香川大学 経済学部准教授 藤原 敦志
②2月28日(金) 13:30～15:00

令和7年1月～3月 パソコン講座

○講座は当館のWindows11搭載のデスクトップパソコンを使用します。
○講座ではMicrosoft365のワード、エクセル、パワーポイントを使用します。
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。
○講座によってはチキストの必要ちもがあります。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ちもがあります。

	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	基礎から学ぶワード講座 ～表現力を身に付けよう～	井内 健二	パソコンの基本操作が出来る方を対象にした講座です。ワードの基本操作を学びながら、見やすい文書やチラシを作成するテクニックを学習します。他にも、画像や表を挿入する方法や文字の大きさ、色を変えて強調する表現力を身に付けます。文字を入力するだけでなく様々な機能を使いこなしてワードをマスターしましょう! ※テキストの続きは4月期の講座で行う予定です。	♥	木	13:00～15:00	10	12,100円	テキスト代2,640円
	302	初級者でも安心!ワードの基礎からしっかり習得 ～ワードの表現方法を自由自在に～	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。この講座では、まずワードの基礎を身に付けた後、4月から続きのエクセルを学習するので、両方のスキルをしっかり身に付けることができます。ワードでは文書の作成や書式設定を学び、写真の挿入などで文書作成 必要な表現力を身に付けます。基本的な機能は勿論のこと、応用的なスキルや知っていると便利なテクニックなど、趣味や仕事で使える知識が盛りだくさんです。ワードの基礎を習得して、パソコンを活用出来るようにしましょう!※テキストの続き（エクセル）は4月期の講座で行う予定です。	♥	土	10:00～12:00	8	9,680円	テキスト代2,200円
	303	基礎から学ぶエクセル講座 ～日常の中でエクセルを使いこなそう～	山田 由香	パソコンの基本操作が出来る方を対象にした講座です。エクセルの基礎（入力から）応用までを段階的に学習していきます。世界一わかりやすいテキストに沿って編集・参照から始めて、中盤では、関数・条件付き書式・グラフを学習します。終盤では、ピボットテーブル・データーベースなど仕事で役立つスキルを身に付けていきます。重要なポイントや知っておくと便利なテクニックを覚えて、エクセルを使いこなしましょう。	♥	水	19:00～21:00	10	12,100円	テキスト代1,958円
	304	最新エクセル実践・応用力定着講座	小笹由紀子	エクセルの基礎、応用レベルを修了された方を対象にした講座です。最新のエクセルを使用し、問題を繰り返し解くことによって実践力・応用力を着実に身につけます。仕上がりをイメージし、作業ヒントを見ながらデータを作成していきます。どの機能を使えば、イメージ通りに仕上がるかを自分で考えながら操作することで、さまざまなシーンに対応した実践力と応用力を養います。エクセルを使いこなしてお仕事に活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1,210円
	305	「自在なパソコンの世界へ!ワード&エクセル講座」 ～初心者やもう一度最初から復習したい方へ～	井内 健二	ワードとエクセルの基本操作が出来る方を対象にした講座です。昔からパソコンはなんとなく使っているけれど、自己流の方にこそおすすめの講座です。ワードでは「文字入力、お知らせ文書、ビジネスレポート、入会申込書」などを作成しながら、ワードの使い方を学んでいきます。エクセルではごく簡単な「データの入力、スケジュール表、住所録」などを作成しながら、エクセルの基本を身につけていきます。一緒に例題を解きながら学ぶことで、楽しく挑戦してみてください。さらに、ワードとエクセルの連携で差し込み印刷にもチャレンジします。おさらいのような練習もしながら、自在にパソコンを操るスキルを身につけましょう。	♥♥	木	9:30～11:30	10	12,100円	教材費300円程度
	306	パワーポイント実践! 身に付けよう!効果的な活用法	山下 有美	パワーポイントの基礎、応用が出来る方を対象にした講座です。パワーポイントの機能や操作はわかるけど、実際にどのように活かせばよいのかわからないということはありませんか?この講座では、より実践的な練習問題を解きながら効果的に内容を伝える活用方法を学習します。一緒にパワーポイントのレベルアップを目指しましょう!	♥♥	水	10:00～12:00	10	12,100円	テキスト代2,805円
	307	基礎から学ぶパワーポイント ～見栄えのいいスライドを作ろう!～	井内 健二	パソコンの基本操作が出来る方を対象にした講座です。パワーポイントは見やすい資料を作成でき、企画や商品の説明でよく使用されます。パワーポイントの基礎を身に付ければ文字や写真、グラフなどが入った見栄えのする資料を作成できます。他にも、アニメーションや文字を動かすことで、より効果的に内容を伝えるといったパワーポイントならではのテクニックも盛りだくさんです。※テキストの続きは4月期の講座で行う予定です。	♥	木	19:00～21:00	10	12,100円	テキスト代2,640円
楽しくパソコン活用編	308	パソコンなんでも講座 様々な機能を幅広く体験しよう!	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ホテル予約やネットショッピング、地図の活用方法など、知っていれば生活が便利になる様々な機能を体験します。最近話題のチャットGPTにも挑戦します。他にもワード・エクセルでチラシや表を作るといった基本作業やスマホから写真を取り込んで年賀状を作ったりと、幅広い便利機能を体験しながらパソコンを使いこなせるようになりましょう。	♥	月	10:00～12:00	9	10,890円	
	309	Windows11 初心者入門 ～ゼロから始めるパソコン生活～	青木 幹晃	パソコン初心者を対象にしたWindows11入門講座です。パソコンの設定から基本的なパソコン操作まで、順番に学習していきます。この講座を使う時に最初に覚えておきたい基礎知識がしっかり学べる講座です。Windows11からスタートメニューやその他の表示方法が大きく変わっているため、パソコン経験者の方でも新たに学べる知識が盛りだくさんです。インターネットやメール、写真、アプリなどの様々な機能を覚えて、パソコン生活をスタートしましょう。	♥	月	13:30～15:30	9	10,890円	テキスト代1,078円
	310	パソコンとスマホの二刀流でさらに便利に! 画像や動画の活用術	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。便利な機能を使いながら、画像や動画を活用する方法を学んでいきます。スマホから写真や動画を取り込むだけでなく、取り込んだ画像やネット上の素材を活用して、カードやポ賀状などを作成できます。八ガキや封筒、宛名シールなどで使える、便利な宛名書き作成方法も学習します。他にも、おしゃれなチラシやポスターを簡単にデザイン出来るツールやAIを使って画像を作る方法なども紹介します。SNSなどでも使える画像や動画の作成方法を一緒に学習しましょう。	♥♥	金	10:00～12:00	8	9,680円	
	311	作業しながら楽しく覚える! ワード・エクセル・インターネット	山田 由香	パソコンの基本操作ができれば楽しんで受講できます。ワードでは新年・新春にちなんだあいさつ文やチラシを作成していきます。スクリーンショットでパソコン画面を画像として保存出来る便利技にも挑戦します。また、ネット検索や調べた内容をスクリーンショットで保存する方法など、便利な使い方も学べます。様々な内容にチャレンジしながらパソコンスキルを身に付けましょう。	♥	土	14:00～16:00	10	12,100円	
	312	Windows11 初心者のためのパソコン入門　前編	小笹由紀子	最新のWindows11を使った講座です。パソコン初心者・初級者の方やパソコンの基礎を最初から復習したい方におススメの講座です。前後編に分けて、ゆっくりじっくり学んでいきましょう。前編では、Windows11の新機能はもちろん、効率的な入力の仕方やインターネットの情報収集方法や便利な使い方、メールのやり取り や簡単なご案内文章等を作成します。テキストに沿った内容以外にもカレンダーや賀状、可愛いラベルや便箋も作成します。パソコンを楽しく学んでいきましょう!	♥	日	14:00～16:00	10	12,100円	テキスト代1,210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!

【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。

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

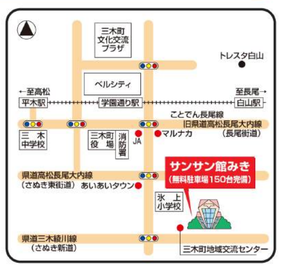
利用時間
9:30～21:30(日曜日は18:30まで)
※休館日は毎週火曜日です。

一部マシンにはテレビを設置しています。

サンサン館みき講座受講の申込方法

○申込受付は令和6年11月24日(日)から開始いたします。

受付開始日の注意事項
※11月24日(日)は、午前9時からは窓口のみでの受付(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す。ただし、パソコン講座については、未経者本人、もしくは未経者と同居の家族分のみの受付といたします。
※11月25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かと会員登録（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。
○講座期間は今和7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、原則として定期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、キャンセル待ちは今和7年1月期講座（今和7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況別度がございます。お子様1人につき託況料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