三木町健康生きがい中核施設

サンサン館みき 令和7年4月期講座（令和7年4月～6月）

受講生募集!!

2月23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分から受付整理券を配布）
■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

スプリング・フェスタ2025

入場無料

受講生発表会（会場：サンサン館みき 1Fホール）

3月8日（土）10：00～
【第1部】打楽器教室（大人・子ども）、声に出して読む日本語（朗読教室）、尺八、横笛、ウィークエンドギター教室、歌の広場（大人・子ども）、ウクレレ、フォークギター、ハーモニカ、オカリナ、クラシックギター、ピアノ教室、演詩を吟ずる 【第2部】ピアノ/レーコンサート

3月9日（日）10：00～
【第3部】元気キッズ、フラ、ダンス（キッズ・ジュニア・ハイクラス）、ストリートダンス、ヒップホップ、器械体操、ジャズ体操（幼児・小学生・大人）、ベリーダンス、太極拳 【和服リメイクファッションショー】

受講生作品展示会（会場：サンサン館みき）
3月16日（日）～3月23日（日）9:00～17:00
※18日（火）は休館日、最終日の23日（日）は15:00まで
【出展講座】日本画、大人のぬり絵、パッチワーク、陶芸、手織り、和服リメイク、竹一刀彫、木工、ステンドグラス、絵を描こう、ソーイング、水墨・墨彩画、デッサン、色鉛筆画、タティングレース、油絵、和紙ちぎり絵、4色水彩画、巧くなろう！写真撮影、写真撮影（中級）、漢字書道、俳句、楽しい「書」道、クラフトハンド、パソコン、かきかた教室

《3月22日（土）・3月23日（日）のみ展示》
庭園観賞、小原流、池坊、一生本流の華道各流派、フラワーアレンジメント

【その他イベント】【3月8日(土)】・お茶会[表子家流] (10時～14時) お茶券500円 ・足もみ健康法コーナー (10時～15時) 無料 ・キッチンカーコーナー ハレノヒ食堂(焼きそばなど)、おやわか(骨つき鳥など)、POP(和三盆カステラなど) 【3月9日(日)】・キッチンカーコーナー funfun(タピオカドリンク、クレープなど)

子どもの特別講座

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-1、T-2、T-8、T-7、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）

T-1 春の親子料理教室①～みんな大好きオムライスを作ろう～（年長～小学生の親子対象）
T-2 春の親子料理教室②～みんな大好きオムライスを作ろう～（年長～小学生の親子対象）
みんな大好きなオムライスランチを作っています。チキンライスにふわふわな卵を上手にのせて、仕上げにケチャップをぬって文字や絵で飾り付けしましょう!春野菜のサラダで彩りを加えて、簡単にさっぱりとしたベリームースケーキで香の気分をはわいましょう!
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美紀子
②T-1:3月16日(日) 10:00～13:00
T-2:3月30日(日) 10:00～13:00
③1,320円 ④材料費 1,800円
【メニュー】・オムライス・春野菜のサラダ・春のベリームースケーキ

T-3 運動がきっと好きになる! 子ども体操 体験教室（3歳～6歳児対象）
体を動かすのが好きな子も、苦手な子も無理なく楽しく、運動神経を高める絶好のチャンス!走る、ジャンプなど基本動作から、マット運動・跳び箱・ボール遊びを取り入れて、全身を使った楽しいコミュニケーションを力を養ってみませんか?楽しい新しい体験に出会えるはず!
①ともこ体育クラブ代表（健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ）中村 倫子
②3月27日・4月3日（木）
15:00～15:45 ③1,760円（2回）

T-4 子どもの器械体操 体験教室（6歳～9歳児対象）
柔軟性やバランス感覚を養い、チームワークや自己表現を高める事ができる器械体操は、楽しく子どもたちの健康な成長をサポートします。ブリッジや逆立ち、側転などに挑戦してみよう!
①ともこ体育クラブ代表（健康運動指導士・日本スポーツ協会公認コーチ）中村 倫子 ②3月27日・4月3日（木）
16:15～17:00 ③1,760円（2回）

T-5 子ども糸のこ講座 糸のこでこいのぼりを作ろう! こいのぼり釣りも楽しめるよ!（年少～小学生対象・保護者同伴）
電動糸のこを使って、こいのぼりを作りましょう!描き付けて、こいのぼり釣りをして遊ぶことが出来ます。みんなで季節の行事を楽しみましょう。
①木工教室 藤森木 主宰 青木 節子
②3月28日（金）10:00～12:00
③880円 ④材料費 1,000円

T-6 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」「こ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す。講師陣了後もその日まスケートできちゃいます!
①トレスタ白山（三木町）
②3月29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600円)、貸靴代1,500円、保険料200円
※講師陣了後も、その日まで滑ったりできます。※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-7 いつまでも健康な足を目指して! 親子で学ぶフットケア（幼児～中学生の親子対象）
人生100年時代、歩み健康で豊かにしませんか?何となく分かってはいるけど、誰も教えてくれない足の大切さ。こんな方におすすめです!
・足、膝、腰に痛みがある ・外反母趾が気になる
・巻き爪になっている ・足にいたいと思っている
・どんなシューズを選べば良いか分からない ・健康でいつまでも歩きたい
・自分の子供に正しいケアをしたい
子どもから大人までが知りたい情報が盛りだくさん!是非、ご参加ください。
①ネイリスト 上枝 洋子・鍼灸師 上原 卓真・ネイリスト 真田 有里
②3月29日（土） 10:00～12:00 ③1,320円

T-8 子どもの和紙ちぎり絵 ～フクロウの親子を作ろう～（小学生対象）
和紙を使って桜の木にとまるフクロウの親子を作ります。和紙の独特な色や紙質をうまく使いながら、春らしい桜とフクロウの表情を表現しましょう。フクロウ親子のあたたかみのある作品を一緒に作りましょう。
①和紙ちぎり絵 講師 小西 桂子 ②3月29日（土）
10:00～12:00 ③880円 ④材料費 1,000円

T-9 アクリルのチェロをプリザーブドフラワーで飾ろう!（キラキラビーズの飾り付け）（小学生以上対象・保護者同伴可）
アクリルのチェロにパラやアジサイ、千日紅などのプリザーブドフラワーをグルーガンを使ってアレンジします。キラキラビーズの3ミニブレスレットを付けて可愛く飾りつけてみましょう?
※講師陣にラグラス、千日紅、ソーラーローズの色をそれぞれ選べます
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓 ②3月29日（土）10:00～12:00 ③880円 ④材料費2,400円

T-10 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 ②3月29日（土）
13:00～14:30 ③880円

T-11 ホネ骨ワークショップ!（骨）～手羽先を使った骨格標本づくり～（小学生以上対象・3年生以下は保護者同伴）
自然の不思議を探求しようにこの春休み、小学生を対象に「鳥の手羽先」を使った骨格標本づくりをしてみませんか?骨格の構造を学びながら、自分だけの標本を作成する楽しい体験が待っています。
※当日は講座で用意した骨を組み立てます。ご持参いただいた手羽先は、処理したものをお持ち帰りいただけます。
①香川動物ラボの皆さん（代表 岡田 有里加）
②3月30日（日） 10:00～12:30 ③330円
※事務手数料として ④材料費 500円

T-12 きらきら輝く!魔法のドーム作り（小学生対象）
ドームの中に可愛い小物を詰め込んでキラキラ輝く雪を降わせましょう。世界に1つ、ひとつだけの、あなただけの魔法のドームを一緒に作りませんか!
①日本サンドアート協会認定講師 松井 優美
②3月30日（日） 10:00～11:30
③880円 ④材料費 1,300円

T-13 香南アグリーム共催 春の手作りソーセージ体験教室（年長～小学生対象・3年生以下は保護者同伴）
ウインナーメーカーで羊の腸に豚肉ミンチを詰めて、手作りソーセージを作ります。普段食べているソーセージがどのように作られているのか体験してみましょう。自分で作ったソーセージはパンとサラダと一緒にその場で食べることが出来ます。自分で作ったソーセージをみんなで美味しく食べましょう! ※アレルギーがあるかたはご注意ください。(卵・乳・小麦・豚)
①香南アグリーム ②4月13日（日）10:00～13:00
③880円 ④材料費 1,000円

T-14 母の日のプレゼント!プリザーブドフラワーで飾った手鏡（小学生以上対象・保護者同伴可）
いつもがんばっている大好きなお母さんに、プリザーブドフラワーで飾った手鏡をプレゼントして、おしゃれしてもらいませんか?
※申込時に花の色（ブルー・ピンク）のどちらかを選べます ※鏡の色はブルーの花を選ぶとグレー、ピンクの花を選ぶとピンクとなります
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓 ②4月26日（土）
10:00～11:00 ③880円 ④材料費 1,800円

T-15 SDGsにつながるアート「ディンプルアート」（5歳児～小学生対象・保護者同伴可）
廃材ガラスかきあつめた絵の具で、SDGsにつながるアートを楽しもう!ワーケーションを味わった「ねこ」か、同色のふたに「ハート」から選んで、世界に一つだけの作品を作ります!母の日の贈り物や、誕生の節句など、旅かを笑顔にできる素敵な作品を作ってみませんか?
①ディンプルアート普及協会認定講師 善生 智恵子
②4月27日（日） 10:00～11:30 ③880円 ④材料費700円
※絵の具にエタノール成分がきまれるため、アルコールアレルギーのあるかたはおすすめしていません。

T-16 親子でジオサイト探訪!（小学4年生以上の親子対象）
親子で海の星に挑戦!!自然と地球の不思議を楽しく学ぶませんか?専門ガイドが案内する講座では、恐山の美しい風景を楽しむだけでなく、ジオサイトの魅力や地形・地質の秘密を体感できます。自然と語り合い、学びながら家族の思い出を作る絶好のチャンス!
①香川大学認定「ジオガイド」 ②4月19日（土）
9:30～12:00 ③1,320円 ④材料費 1,200円
実習場所:三木町の白山に登った後サンサン館みきに移動します。

大人の特別講座

①講師名 ②日時 ③受講料 ④その他

T-17 足もみ健康法 体験講座
年齢とともに衰える足を健康に保ち、疲労をアップしようと足裏にある穴位（反射区64功所・足ツボ）と定番、ふくらはぎ、ひざ、ふとちも、股関節、身体のしくみを学んで調子を整えましょう。ご家庭で毎日少で簡単にできる健康法です。
①日本若石マーク（認定プロ）指定法指導員 平野 健治 ②3月19日（水）13:30～15:30 ③1,210円 ④材料費1,530円

T-18 パソコンで写真を修整・加工して作品をつくろう!
デジカメやスマホに保存しっぱなしの写真をパソコンに取り込み、Windows11に搭載されている「フォト」を使って簡単な修正や加工に挑戦しましょう!フリーソフトGIMPを使って写真の合成にも挑戦します。パソコンの基本操作（マウス操作・文字入力）ができるかたしたらどなたでもご参加いただけます。加工した画像でパソコンのデスクトップ壁紙やカレンダー等の作品を楽しく作成しましょう
①PCインストラクター 小笹 由紀子
②3月20日（木・祝）10:00～12:00/13:30～15:30 ③2,420円

T-19 桜を見ながら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、全身の低力やバランス力が向上します。年齢・性別関係なくどなたでも簡単にはじめられます。楽しく!仲間と共に歩く!ウォーキングを楽しみましょう。
①日本ノルディックウォーキング協会ベーシックインストラクター 木内 ひとみ ②3月23日（日）10:00～12:00
③1,210円 ④保険料100円、ポール貸出料300円
※ポールの貸出料は講座当日、講師に直接お支払いください ※屋外実習になります（公園森林公園）
※雨天の場合は延期になる可能性があります

T-20 ストレッチ編み体験教室 ～アクリルたわしを作ろう!～
4月期から始まる新講座「ストレッチ編み」の体験教室です。2本の編み針を使って毛糸を編み込む方法で、こットのように伸縮性がある編などを作ることができます。今回はアクリルたわしを作ってみます。※講座時にクラフスト、千日紅、ソーラーローズの色をそれぞれ選べます
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓
②3月29日（土） 13:00～14:30
③1,210円 ④材料費 2,300円

T-21 大人の糸のこ講座「円武者」づくり
電動糸のこを使って、人気の小黒三郎さんの五月人形「円武者」を作ります。飾った後は本体の中に片付けることができます。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 藤森木 主宰 青木 節子
②3月28日（金） 13:00～16:00
③1,210円 ④材料費 3,000円

T-22 アクリルのチェロをプリザーブドフラワーで飾ろう!
アクリルのチェロにパラやアジサイ、千日紅などのプリザーブドフラワーをグルーガンを使ってアレンジします。最後にリボンを付けて飾りつけましょう!
※講座時にラグラス、千日紅、ソーラーローズの色をそれぞれ選べます
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓
②3月29日（土） 13:00～14:30
③1,210円 ④材料費 2,300円

T-23 はじめてでも簡単! 春の篆刻体験教室 ～自分だけの印を作ろう～
「篆刻って難しそう…」そんなあなたも大丈夫!春の陽気に誘われて、自分だけのオリジナル印を作ってみませんか?篆刻の奥深さを体験できる初心者向けのワークショップです。特別な道具は不要!手ぶらでお越しください。篆刻未経験者も大歓迎!一緒に篆刻の世界を楽しみましょう!
①日本篆刻家協会参与 浅野 道男
②3月30日（日） 10:00～12:00 ③1,210円 ④材料費 300円

T-24 音楽に合わせて楽ラク! 美姿勢ストレッチ体操 体験教室
ポッコリお腹、肩こり腰痛を解消して、健康的で若々しい毎日に!講座では、心地よい音楽に合わせて無理なくゆったりとしたストレッチ!美姿勢を目指します。美姿勢で、心も体もリフレッシュしましょう。
①美姿勢 with you 主宰 松本 ゆかり
②3月31日（月） 9:30～10:30 ③1,210円

T-25 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。習慣、運動をしないかでも結合やすいです。なぜ!?歩く手間ですので、老若男女問わず、誰でもいつまでも歩くことが出来ます。一緒に楽しく歩いて体力向上やダイエット効果を実感しましょう!
①メディカルトレーニング協会 ウォーキングトレーナー 安本 和江
②4月3日（木） 10:00～12:00 ③1,210円 ④保険料 100円
※能外実習になります（亀鶴公園）※雨天の場合は延期になる可能性があります

T-26 いつまでも健康な足を目指して! 大人のためのフットケア
人生100年時代、歩みを健康で豊かにしませんか?何となく分かってはいるけど、誰も教えてくれない足の大切さ。こんな方におすすめです!
・足、膝、腰に痛みがある ・外反母趾が気になる
・巻き爪になっている ・正しい爪の切り方が知りたい
・どんなシューズを選べば良いか分からない ・健康でいつまでも歩きたい
知りたい情報が盛りだくさん!是非、ご参加ください。
①ネイリスト 上枝 洋子・鍼灸師 上原 卓真・ネイリスト 真田 有里
②4月10日（木）10:00～12:00 ③1,210円

T-27 母の日のプレゼント! プリザーブドフラワーで飾った2WAY鏡
大切な母の日に、カーネーションやバラ、アジサイなどのプリザーブドフラワーで飾った2WAYの鏡を作ります。鏡の表は通常の鏡で、裏面は拡大鏡になっているので安心して使い分けることができます。可愛くておしゃれなこのオリジナル鏡を母の日にプレゼントして、お喜びしてもらいましょう!
※講座時にカーネーションなどの花の色を選べます
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓 ②4月26日（土）
13:00～15:00 ③1,210円 ④材料費 3,000円

T-28 韓国語体験教室
韓国語に興味はあるけれど、一歩を踏み出せないあなたへ!日だけの体験講座で、韓国語を気軽に楽しんでみませんか?もたちの講座では、日常・月曜の6クラスで学びながら、「推し」について語り合ったり、笑顔あふれる楽しい時間を過ごしています!体験講座では、実際のテキストを使いながら韓国語にふれてみることができます。初めての方も大歓迎。新しい一歩を、ここで始めてみましょう!中十学生から受講できます。
①横内 洋子 ②3月23日（日）10:00～11:30 ③1,210円

4月からの新講座・リニューアル講座

①講師名 ②日時 ③受講料 ④その他 ※表示の金額は4月～6月までの3ヵ月分の金額です。

New! 表示のないいろ講座は、新講座です。リニューアル! 表示のないいろ講座は、リニューアル講座です。

リニューアル 37 健康寿命をのばそう! 活力アップ体操
運動を続けて、いつまでも元気で笑顔の毎日を!筋力アップや柔軟性向上を目指し、日常生活がもっと快適になる楽しいプログラムをご用意。体を動かす喜びを感じながら、仲間と一緒に健康寿命をのばしましょう!体力に自信がない方も大歓迎です。まずは お気軽にご参加ください!
①ちふ・めいサー代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週金曜日 14:45～15:45 ③9,680円（11回）

New! 212 元気チャージ! アクティブエイジング教室 ～身体を若くし、姿勢を整え活気にしよう!～
人生100年時代。健康こそが何より大切です。年齢に関係なく、気だ日を新はは変えられます。若々しさを保つために!は、気づいたその時がスタートです。生涯現役で笑顔あふれる毎日を過ごすために、身体を味へ、姿勢を整え、「貯筋」を始めましょう。身体が整えばいろいろ変わる!!。「楽しまより生き」一緒に運動して元気をチャージし、明るい未来に向かって歩みましょう!
①ちふ・めいサー代表 健康運動指導士 辻 千加代 ②毎週月曜日 11:00～12:00 ③9,680円（11回）

New! 46 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、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、誰でも気軽にはじめられます。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。
①コアチェーニング®トレーナー・作業療法士 三宅 匡彦
②毎週月曜日 19:30～20:30 ③13,310円（11回）

New! 47 体幹をリセット・整たままできるエクササイズ（コアチェーニング体操教室）
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。コアチェーニング®では、重式呼吸を使って、お腹、腰まわり、骨盤を緩め、体を正しい位置に調整します。これにより、姿勢だけでなくのバランスも整え、内臓から健康的な美しさを引き出します。
①コアチェーニング®トレーナー・作業療法士 三宅 匡彦
②第2・4日曜日 10:00～11:00 ③7,260円（6回）

New! 82 ストレッチ編み教室
ストレッチ編みは2本の編み針を使って毛糸を編み込む技法で、こットのように伸縮性のある作品を作ることができます。伸縮性があるため、長く使用後に重ねすぎたりの作編で、崩れてくる度や色を組み合せておしゃれな模様を編み込むこともできます。「編み物に興味があるけど、何から始めたらいいかわからない」そんな方でも簡単からしっかり学べます。編み方を覚えて実用的でおしゃれな作品を一緒に作りましょう。
①ストレッチ編み講師会 師範 海 菊代 ②第2・4水曜日 10:00～12:00 ③7,260円（6回）④材料費 1作品5,000円程度 ※初めての方は（かぎ針2,000円・テキスト1,500円）の購入が必要になります。

New! 112 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、奥深く楽しめます。まずは楽しい楽器に慣れ親しむことから始めましょう。
①オカリナ教室 古市 昌子 ②第2・4月曜日 14:00～15:30 ③6,050円（5回）
④オカリナソプラノF調管12,000円程度・テキストパ1,760円・資料代100円

New! 137 おとなのためのピアノ教室 ～初心者コース～
これからピアノを始めようというかたや、もう一度ピアノを楽しむ!ピアノ教室でピアノ、ピアノ、心のリフレッシュに最適です。もし、何日のかで、手のひらで、ゆっくりとまずはピアノ鍵盤の位置、指置き、目の部分からでもみなさんで楽しみながら、ピアノ教室を楽しみましょう!
①ピアノ講師 岡崎 伊希子 ②第1・3日曜日 10:00～11:00 ③7,260円（6回）

リニューアル 211 子ども将棋教室 ～初心者から段級まで～（小・中学生対象）
初心者には駒の動かし方から、段級者には実力アップの指導を行います。さらに、大人向け教室と同じ方式で行うため、親子や他世代との交流も楽しめる効果があります。将棋を通じて単中から先生と生徒だけでなく、大人と対戦することで対局や将棋の奥深さが学べます。
①日本将棋連盟 会員 佐野 弘子 ②毎週日曜日
14:00～17:00 ③9,680円（11回）
※No.211子ども将棋教室と合同で行います。

New! 213 将棋教室 ～初心者から有段者まで～
この教室では、まだ大人向けの将棋教室を開催します!!はじめての方から段級の方まで、幅広いレベルに対応した指導をご用意。さらに、大人と子どもが対局で交流することで、世代を超えた交流が深まるのも魅力です。将棋を通じて、単中から相手を対戦することで、子どもたちと一緒に成長し、楽しい時間を共有しませんか?親子で参加も大歓迎!
①日本将棋連盟 会員 佐野 弘子 ②毎週日曜日
14:00～17:00 ③13,310円（11回）
※No.211子ども将棋教室と合同で行います。

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-1 地震による地面の強い揺れ
近年、日本列島周辺では地震活動が活発で、毎年のように最大震度6クラスの地震が発生しています。ところが、同じ震度6でも、大きな被害を伴うこともあれば、想定されるほどの被害が生じていない場合があります。みなさんにとっては馴染みがある震度という指標ですが、本来、複雑な地面の揺れは、それぞれ特徴が異なっています。本講座では複雑な地面の揺れを詳しく見ていきます。
①香川大学 創造工学部 准教授 地元 孝輔
②4月24日(木) 13:30～15:00

K-2 日本の魚の学名 ～鎖国時代の国際関係と西欧人による博物学的関心～
鎖国体制のなか、18世紀末から19世紀初めにかけて、西欧の博物学の進展にともない、日本の生物相にも高い関心が示されました。魚類の研究史と学名、世界史、日本史とのかかわりをお話します。
①香川大学 インターナショナルオフィス特命助教 滝川 祐子
②5月28日(水) 13:30～15:00

K-3 健診でわかる腎臓の働き ～腎機能を長持ちさせるために できること～
腎臓病は症状がなく進行しますので、早期に発見し、生活習慣の修正と適切な薬物療法を行う必要があります。香川県では健診を受ける腎機能が自動的に算出され、その値によって受診を勧める お手紙が届くシステムを開発しています。本講座では腎臓病の健診システムと治療について お話します。
①香川大学 医学部附属病院 病院准教授 祖父江 理
②6月18日(水) 13:30～15:00

令和7年4月～6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……文書作成ソフト
エクセル……表計算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ので、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	ワードそしてパソコンを基礎から じっくり学べる! 初心者でも安心講座!	青木 幹晃	初心者でも安心してワードの基礎知識をしっかり身に付けることができる講座です。文字入力の基本、文書の作成や書式設定を学び、図形やイラストの挿入などで書作成で必要な表現力を身に付けます。「今更だけどパソコンを始めてみようかな」「もう一回ばんばってみようかな」「自治会の担当があたってしまって…」という方に、趣味や仕事で使える知識が盛りだくさんです。テキストの内容をすべてマスターするのを目的とせずに大切なところだけを繰り返してゆっくりでも着実にステップアップしてみましょう!	🔰	月	13:30～15:30	10	12,100円	1,430円
	302	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を対象にした講座です。図形や表、写真を挿入した表現力のある文書を作成したり、差し込み印刷を使って宛名ラベルを印刷したりなど、使えると便利な応用機能を学習していきます。また、ヘッダーとフッターや目次を用いた本格的な長文の作成を学び、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	2,310円
	303	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!	♥	木	19:00～21:00	10	12,100円	2,640円
	304	基礎から学ぶエクセル講座 ～表やグラフでデータを見やすくまとめよう～	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。エクセルの基本操作を学びながら、見やすい表やグラフを作成するテクニックを学習します。他にも、計算式や関数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。四則演算だけでなく様々な機能を使いこなしてエクセルをマスターしましょう!	♥	木	13:00～15:00	10	12,100円	2,640円
	305	初級者でも安心! エクセルの基礎をしっかり習得! ～表やグラフでデータを見やすく～	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。この講座は1月から行っているワード講座（前編）の続きのエクセルを学習していきます。エクセルをゼロからじっくり学習していくので、4月から参加される方でも安心して受講していただけます。見やすい表やグラフ作成などの基本はもちろん、関数などの応用的な内容にも触れながらデータを便利に利用する力を身に付けます。エクセルの基礎を習得して、パソコンをもっと使いこなせるようになりましょう!	♥	土	10:00～12:00	10	12,100円	2,200円
	306	エクセルテクニック深堀り講座! （応用編）	小笹由紀子	エクセル基礎・応用レベルを修了されたかを対象にした講座です。今回MOS（マイクロソフト オフィス スペシャリスト）資格取得のためのテキストを使ってさらに詳しくエクセルの機能を深掘りしつつ実践力・応用力の養成をスキルアップを目指します。MOSを受験予定の方はもちろん、今よりもっとスキルアップしたい方、より便利で効率的なエクセル技能を身に付けたい方におススメの講座です。	♥♥	日	10:00～12:00	10	2,310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。	♥	木	9:30～11:30	10	12,100円	2,640円
	308	基礎から学ぶ!身に付ける! エクセル講座	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る講座です。エクセル操作を自己流でやっていませんか?エクセルの基本を知らずに入力されていませんか?基本を覚えて自由自在に計算式を作成してみましょう。画面表示、シート間の計算、関数の基礎等、自分で作成する力を身に付け、ROUND、VLOOKUP、IF関数などを取り入れていきましょう。並び替え・集計のできるデーターベースにもチャレンジしてみましょう	♥	水	19:00～21:00	10	12,100円	
	309	パソコン機能をなんでも挑戦 幅広い知識をバランスよく学ぼう!	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。様々な場面で使用される、ワード・エクセルでチラシや表を作るといった基本作業、スマホから写真を取り込む方法など、パソコンやスマホを使用するうえで必要な知識を学びます。さらに便利な生活には欠かせないインターネットを使ったネットショッピングやホテルなどの予約、地図の活用など「アカウントって何?」というところから、さらに一歩踏み込んだ内容も学びます。パソコンを楽しむというこころも含めバランスよく知識を身に付けて、便利な機能を実感しましょう。	♥	月	10:00～12:00	10	12,100円	
パソコン活用編	310	パソコン知識を深掘り ～Windows11でパソコンの可能性を広げよう～	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。マウス・キーボードの基本的な使い方や最近の方法を取り入れながら、ワード・エクセル・インターネットを使用していきます。スマホを使用していて「容量が一杯です」と画面に出たことはありませんかそういった エラーの解決方法や現在主流のクラウドについての使用方法をじっくりと試してみます。クラウドを使いこなすと複数台のスマホやパソコンでのデータのやりとりが楽になります。もちろんパソコン本体への保存やバックアップも学びます。チャットGPTを使ってみたり、新行口座、証券会社などの利用やその背景観理を紹介します。その他いろいろWindows11から追加された新たな機能に触れながらパソコンで出来ることを増やしていきましょう。	♥♥	金	10:00～12:00	10	12,100円	
	311	作業しながら楽しく学ぶ! 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、楽しんで受講していただける講座です。ワードでイベント案内のチラシを作成したり、エクセルを使って簡単な計算をしたり、作業をしながら基本機能を学びます。他にも、図形・写真で遊びながら作らしい作品を作って、楽しみながら様々な機能を使ってみましょう。また、スマホから写真・データを移すお方法やインターネットでデータをダウンロードする方法など、使えると便利な機能が盛りだくさんです。年前を気にせず一緒に作業しながら、便利な機能を学びましょう!	♥	土	14:00～16:00	10	12,100円	
	312	Windows11 初心者のための パソコン入門 後編	小笹由紀子	『Windows11 初心者のためのパソコン入門 前編』を終了した方、パソコンの基礎を復習したい方におススメの講座です。前編に引き続き、ゆっくりじっくり学んでいきましょう。後編では、Windows11の新機能はもちろん、前編での復習もしつつワードやエクセルの基本操作に加え、ファイルやフォルダーの管理の仕方や、チャットやデジタル写真の簡単な修正・加工などにもチャレンジします。インターネットも上手に使って楽しい作品づくりにトライしましょう!	🔰	日	14:00～16:00	10	12,100円	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!

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。
・詳しいご利用方法・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 スプリングキャンペーン

期間:令和7年4月16日(水)～令和7年5月15日(木)

期間中にトレーニング室を1日利用することに、スタンプを1個押印。期間中に5個集めた方に利用無料券を1枚プレゼント!4月30日(水)～5月5日(月)までの期間は、1日利用することに、特別にスタンプを2個押印します。
※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。講習会の日程等はお問い合わせください。
※4月30日(水)～5月5日(月)のトレーニング室の利用時間は、9:30～16:30です。

サンサン館みき講座受講の申込方法

○申込受付は令和7年2月23日(日)から開始いたします。

受付開始日の注意事項
※2月23日(日)は、午前8時からお窓口のみでの受付(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。
※2月24日(月)以降は期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7年4月～6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、規模によって確定密度ですが受付日や開始の都合等によりご所、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7年4月期講座（令和7年4月～6月）について有効です。
○千石時～午後5時に開講される講座については、第1週～既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