三木町健康生きがい中核施設

# サンサン館みき 令和8年4月期講座（令和8年4月～6月）

# 受講生募集!!

## 2月22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:香川県本田郡三木町大字氷上2940番地1

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

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。※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講座の受講料は、親子1組分（子ども1名と保護者1名）の金額です。※T-8、T-23、T-24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。

## スプリング・フェスタ2026 in サンサン館みき

**受講生発表会（会場:サンサン館みき 1Fホール）**

3月7日（土）10:00～
【第1部】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・ウクレレ）教室、歌の広場（大人・子ども）、ククレレ、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、漢詩を吟する
【第2部】ピアノリレーコンサート
3月8日（日）10:00～
【第3部】元気キッズ、フラ、ベリーダンス、ヒップホップ、ダンス（ミニキッズ・キッズ・ジュニア・ハイクラス）、ストリートダンス、ジャズ体操（幼児・小学生・大人）、太極拳、器械体操

**入場無料 受講生作品展示会（会場:サンサン館みき）3月15日(日)～3月22日(日) 9:00～17:00**
※17日(火)は休館日も展示のため22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、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、クラフトバンド、ストレッチ編み、パソコン、かきかた教室、工作教室
3月21日（土）・3月22日（日）のみ展示 ―― 嵯峨御流、小原流、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7日（土）▶ ・お茶会［煎茶道三癸亭貴茶流］10時～14時 お茶券300円・フットケア、ハンドケア10時～16時・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（骨つき鶏など）、POP（和三盆カステラなど）
3月8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）Rencontre～ランコントル～（ベーコンサンド、チョコバナナなど）

## 親子対象講座

**T-1 親子で料理!～春を感じる「花ちらし寿司」～（年長～小学生の親子対象）**
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美妃子
②3月22日（日）10:00～13:00
③1,320円 ④材料費1,900円

色とりどりの食材を使って、季節を感じる料理を親子で楽しく作ってみませんか。卵焼きやチーズ、ハムなどを花型にして、エビや大葉を散りばめた、華やかな「花ちらし寿司」を作ります。他にも、出汁が香る茶碗蒸しのような卵豆腐汁や優しい甘さの抹茶ケーキも作ります。お花の形に楽しく型抜きしながら、みんなで協力してメニューを完成させましょう。

［メニュー］
・花ちらし寿司
・卵豆腐汁
・抹茶ケーキ

## 子ども対象講座

**T-2 森の話と、香川県産ヒノキのこいのぼり作り（年少～小学生対象・3年生以下は保護者同伴）**
香川県で育ったヒノキを使って、世界にひとつだけの"こいのぼり"を作ってみませんか。木のぬくもり、ヒノキの香りに包まれながら、楽しく工作していきます。色や形がそれぞれ違うヒノキの板で、自分だけのオリジナル"こいのぼり"を作りましょう。工作の他にも、森の話やヒノキがどんな木なのか、環境問題についても楽しく学びましょう。
①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②3月28日（土）10:00～12:00
③880円 ④材料費1,650円

**T-3 子どもかけっこ（走り方）教室①（小学1～3年生対象）**
「走るのがにがて」「かけっこがちょっと心配」そんな低学年のお子さま向けの走り方教室です。遊び感覚の練習を取り入れながら、楽しくお伝えするための大切な基本を身につけます。走ることが楽しくなり、体育や運動会にも自信をもって取り組めるようになります。
①理学療法士・ランニングアドバイザー 井上 圭祐
②3月29日（日）9:30～10:30 ③880円 ④保険料等250円
※三木町総合運動公園での館外実習になります。

**T-4 子どもかけっこ（走り方）教室②（小学4～6年生対象）**
「もっと速く走りたい」「今より少しでも差を縮めたい」そんな高学年のお子さま向けの走り方教室です。フォームやタイムのコツ、力の伝え方などを分かりやすく指導し、効率よくスピードアップを目指します。芯平意識のあるそもそも大教品、体育や運動会に役立つ実践的な内容です。
①理学療法士・ランニングアドバイザー 井上 圭祐
②3月29日（日）10:45～11:45 ③880円 ④保険料等250円
※三木町総合運動公園での館外実習になります。

**T-5 かきかた教室 字を書くコツを身に付けよう（5歳～小学生対象）**
一緒にきれいな字の書き方を学んでみませんか?先生から日分の名前やよく使う字のポイントを教わりながら練習していきます。バランスやポイントを意識すれば、きれいな字が書けるようになっていきます。鉛筆の持ち方や正しい姿勢など、基礎から身に付けていきましょう。
①ひなた書道教室 主宰 豊田 陽子
②4月2日（木）10:00～11:30
③880円

**T-7 ひんやり美味しい! オートミールの最中アイスを楽しもう（小学生対象）**
オートミールを使った、ひんやり美味しい最中アイスを作ります。オートミールは食物繊維やたんぱく質などの栄養素が豊富に含まれる穀物です。材料を混ぜて固めるだけで簡単に出来るので、誰でも楽しく作れます。アイスを固めている間に体の成長に必要な栄養素について学習しましょう。みんなで体に優しい栄養たっぷりの最中アイスを楽しみましょう。
①健康ヘルシーキッチン・高松 青野 啓子 ②4月26日（日）10:00～12:00
③880円 ④材料費2,120円

**T-8 プログラミング&サイエンス体験教室（小学4年生～中学生対象・保護者同伴可）**
初めてのお子様でも、まずはゲーム感覚で、プログラミングの楽しさを体感することからスタート!「おもしろい!」という好奇心こそが、学びの最大のエンジンです。講座では、プログラムの仕組みを分かりやすく紐解きます。身の回りの便利な道具にプログラムが活かされていると知ることで、日常の景色は「発見」に満ちたものへと変わります。算数や理科、将来の科学・物理への興味にもつながる「論理的な考え方のタネ」を、この春一緒に育ててみませんか?
①システムエンジニア 遠山 望 ②3月20日（金・祝）13:00～14:30 ③880円

**T-6 キラキラ香る ハーバリウム アロマ ディフューザーを作ろう!（小学生以上対象・保護者同伴可）**
「ハーバリウム（植物標本）」と「リードディフューザー」の2つを組み合わせたインテリア雑貨です。シンプルな香水ビン型に、お好きな香り（アロマ）とお花（プリザーブドフラワーやドライフラワー）を入れて、あなただけのオリジナルディフューザーを作ってみませんか?
※講座時にお好きなアロマとお花を選べます。
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓 ②4月4日（土）10:00～11:00
③880円 ④材料費 2,400円

## 大人対象講座

**T-9 歌好きの人のための"歌の広場"! 体験講座～合唱を楽しむ～**
ふと口ずさむあの懐かしのメロディーと?この講座では、心に残る歌を仲間と共にハーモニーで奏でる喜びを味わえます。発声練習やパート練習を重ねながら、声が重なり合う心地良さを体感してみませんか?クしぶりに合唱を再開したい方、もう一歩深くハーモニーを楽しみたい方におすすめです。
★T氏（鳴庫太郎）ほか
①吉田 直子 ②3月12日（木）13:30～14:30 ③1,210円

**T-10 やさしいヨーガ（夜）体験講座**
一日の終わりに、心と身体をゆっくり休める"夜のヨーガ"でリラックスする時間をつくりましょう。深い呼吸やそさいい動きで、日中にたまった疲れを解きほぐし、心を静かに整えていきます。難しいポーズは行わず、初心者の方や体が硬い方でも安心して参加できる内容です。静かな落ち着いた空間で、心地よいリラックスを味わいましょう。
①香川ヨーガ道友会講師 大谷 容子
②3月25日（水）19:00～20:30
③1,210円

**T-11 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? 何となく分かっているけれど、難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など、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
②3月28日（土）10:00～12:00
③1,210円

**T-12 はじめての薬膳教室 ～からだが喜ぶ1日体験～**
春は新しいことを始める季節。「薬膳教室」の1日体験様で、季節に合わせた養生を学んでみませんか。難しいと思われがちな薬膳ですが、身近な食材で手軽に取り入れるコツをお伝えします。春のからだが喜ぶメニューを実際に味わいながら、日々の食卓に活かせる薬膳の知恵を楽しく学べます。初めての方も大歓迎です。
①国際中医師・国際中医薬膳管理師 田中 さえみ
②3月28日（土）10:00～13:00
③1,210円 ④材料費1,200円

**T-13 大人の糸のこ講座「円武者・金太郎」づくり**
電動糸のこを使って、人気の小黒三郎さんのおなじみ「円武者」か「円武者2段目」を選んで作成していきます。「円武者」は勇ましい武者、「円武者2段目」は金太郎や動物達の楽しい作品です。お部屋や玄関に飾って季節の行事を楽しみましょう!
※申込み時に作る作品を選択できます。
①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②3月28日（土）13:00～16:00
③1,210円 ④材料費3,000円

**T-14 週末の疲れをリセット! 心と体を整える自律神経ストレッチ体験教室**
普段の生活で疲れやすい、肩こりがつらい、眠りが浅いなどの悩みはありませんか。その原因は自律神経の乱れかもしれません。この講座では深い呼吸でゆっくりストレッチをしながら自律神経を整えていきます。ゆっくりした動きなので、年齢・性別問わず気楽に参加できます。リラックスした気持ちで日常の疲れやストレスを解きほぐしましょう。
①Pilates Studio 紬 主宰 早馬 和子
②3月28日（土）18:00～18:45
③1,210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**
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!この講座では、心地よい音楽に合わせて無理なく体を動かし、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30日（月）9:30～10:30
③1,210円

**T-16 美しい姿勢としなやかな身体づくり ～バレエピラティス体験～**
年齢とともに気になる体のゆがみや衰えを「セットリハビリ」でケアしましょう!「正しい体の使い方」を身に付けましょう?本体験では、バレエの基礎動作を通して体幹を意識するレッスンを行います。続けることで姿勢改善や肩こり・腰痛の予防にも繋がります。優雅に体を整える喜びを体験してください。
①ちえバレエ教室 蓮井 千恵
②3月30日（月）13:30～14:30 ③1,210円

**T-17 春を感じる! ゆったり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、日常生活の動作で意識できるようにご指導していきます。歩く姿勢、歩幅、スピードなど、何気なくやっている動作でも意識するだけで健康に繋がります。ゆったりしたペースで歩くので、音楽、運動をしない方でも安心です。桜が咲く季節に春を感じながら、体力向上やダイエット効果を実感しましょう!
※料理しない場の写真をご提出ください。（犬・猫以外の動物は作成できません）
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
②4月2日（木）10:00～11:00
③1,210円 ④保険料100円
※館外実習になります。※雨天の場合は延期になる可能性があります。

**T-18 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。美しい桜で春を感じながら、気持ちよく体を動かしましょう。
①日本ノルディックフィットネス協会 ベーシックインストラクター 木内 ひとみ
②4月4日（土）10:00～11:30
③1,210円 ④保険料100円・ポール貸出料300円
※館外実習になります。※雨天の場合は延期になる可能性があります。

**T-19 アロマとお花を選んでハーバリウム アロマ ディフューザーを作ろう!**
「ハーバリウム（植物標本）」と「リードディフューザー」の2つを組み合わせたインテリア雑貨です。シンプルな香水ビン型に、お好きな香り（アロマ）とお花（プリザーブドフラワーやドライフラワー）を入れて、あなただけのオリジナルディフューザーを作ってみませんか?
※講座時にお好きなアロマとお花を選べます。
①植物雑貨クリエーター 中井 真弓 ②4月4日（土）13:30～14:30
③1,210円 ④材料費 2,400円

**T-20 柔らかな春の風を感じる! おうちでつくる旬の和食膳**
旬の食材を存分に使用した和食膳を作ります。主菜には桜の葉で香りを付け、仕上げに「あん」をかけた**「鯛の桜蒸し」**、**「炊き込み ご飯」**はタケノコなど旬の食材を使って、素材の香りが引き立つ優しい味わいに仕上げます。副菜には甘みのある白みそと香野菜のほろ苦さが調和した、季節感あふれる**「わけぎ和え」**。デザートは**「よもぎ団子」**を作ります。春の食材を味わう至極満点の料理を一緒に楽しみましょう。
※材料手配の関係でメニューが変更となる場合がございます。
①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 仁
②4月5日（日）10:30～13:00
③1,210円 ④材料費1,600円

［メニュー］
・鯛の桜蒸し・旬の炊き込みご飯
・わけぎ和え・よもぎ団子

**T-21 はじめてのパンチニードル ～愛犬・愛猫を刺繍しよう!～**
パンチニードルは簡単の専用針に糸を通し、布の片側から針を刺して表面に刺繍していく技法です。下書きされた絵に沿って刺繍していくので、初めての方でも安心して作品を作れます。今回は事前に提出いただいた写真をもとに先生が作った下書きを使って、キーホルダー型かクリップ型を選んで作成します。こ自宅の愛犬・愛猫をパンチニードルで表現しましょう。
※刺繍しない場の写真をご提出ください。（犬・猫以外の動物は作成できません）
①日本パンチニードル協会 理事 鎌田 さおり
②4月10日（金）10:00～12:30
③1,210円 ④材料費1,700円

**T-22 韓国語1日体験学習**
「ハングル文字ってどう書くの?文章の仕組みはどうなっているの?」そんな素朴な疑問から韓国語に触れてみたい方にぴったりの体験講座です。
①横内 洋子
②4月11日（土）10:00～11:00
③1,210円

**T-23 1日集中! エクセル関数講座 ～基礎からしっかり初級編～**
エクセルの初級レベルでよく使う便利な関数を、基礎からじっくり、そして集中的に1日で学ぶ講座です。関数を使うことで、これまで手作業で行っていた面倒な計算も、あっという間に正確に処理できるようになります。文字入力やデータ入力など、エクセルの基本操作ができる方を対象に、「どの関数をどう使えばいいのか」「どんな場面で役立つのか」を実例を交えながら丁寧に解説します。関数の仕組みを理解し、日常の業務や家計管理がぐっとラクになる"使える力"を身につけていきましょう。
①PCインストラクター 小笹 由紀子
②3月22日（日）10:00～12:00/13:00～15:00
③2,420円

**T-24 エクセル MOS試験 対策短期集中講座**
エクセルの基本操作が出来る方を対象にした講座です。どこから手をつければよいか迷っている方や限られた時間の中で効率よく学びたい方におすすめです。重要なポイントを厳選して、短期間で集中的に学習していきます。試験形式を意識した演習も取り入れながら、知識と操作スピードをしっかり身につけましょう。
※3回の講座でその試験対策内容を学習できるわけではありません。重要なポイントに絞って学習します。
①PCインストラクター 山下 有美
②3月13日/3月27日/4月3日（金）19:00～21:00
③3,630円
④テキスト代2,310円

## 4月からの新講座・リニューアル講座

【新講座】50
**楽しむ水彩画レッスン**
水彩のやわらかな色合いで日常の風景や花を描いてみませんか。絵を描くのがえしづらい方や初めての方でもたえず、難題を学びながら、自分のペースで楽しく作品づくりができます。筆を動かすひとときがくつろぎをほぐし、暮らしに彩りを添えてくれます。気軽に始められる趣味の水彩画講座です。
①香川県美術家協会 委員 馬場 昭次
②月2回月曜日 13:00～15:00
③7,260円（6回）
④初心者の方のみ8,000円程度（絵の具、パレット、筆、筆洗、紙、画板）

【リニューアル講座】94
**楽しく学べて強くなる! 将棋教室**
大人のための将棋教室。ルールから将棋の基本的な考え方、簡単な詰将棋まで、それぞれのレベルに応じて丁寧に指導します。対局を楽しみながら、考える力や洞察力も磨けます。子ども対象の講座と合同で行いますので、世代を超えて将棋を通じた交流が楽しめるのも魅力です。いろんな人と楽しく将棋を有効とご将棋のあもしろさや奥深さを体験できることを目指します。
※No.206（中・中学生対象）講座と合同で行います。
①将棋アマ3段 第月 豊一郎
②第2・4日曜日 14:00～16:00
③7,260円（6回）

【新講座】114
**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、中間でアンサンブルを楽しんだりと、奥深く楽しめます。まずは新しい楽器に慣れ吹き始めましょう。
①オカリナ教者 古市 晶子
②第2・4金曜日 14:00～15:00
③6,050円（5回）
④オカリナソプラノF調管12,000円程度 テキスト代1,760円・資料代100円

【リニューアル講座】123
**歌好きの人のための"歌の広場"! ～合唱を楽しむ～**
ふと口ずさむあの懐かしのメロディーと?この講座では、心に残る歌を仲間と共にハーモニーで奏でる喜びを味わえます。発声練習やパート練習を重ねながら、声が重なり合う心地良さを体感してみませんか?クしぶりに合唱を再開したい方、もう一歩深くハーモニーを楽しみたい方におすすめです。
①吉田 直子 ②2第・4木曜日 13:30～15:00
③7,260円（6回）

【新講座】178
**元気キッズ集まれ! キラキラ輝くステージ目指してダンスを始めよう ～水曜日コース②～**（小学3～6年生対象）
「元気キッズ集まれ! キラキラ輝くステージ目指してダンスを始めよう!」。4月から【小学3年生～6年生コース】が仲間入り!「ダンスって楽しそう!」「かっこよく踊ってみたい」そんな気持ちを応援します。難しいステップも、仲間と一緒に励まし合いながら練習すれば大丈夫。みんなでこっそりとっておきのレッスンでのびのびダンスを完成させるワクワクを味わえますか?新しい仲間と最高の笑顔で、キラキラの春をスタートさせましょう!
①Y's Move &Dance 高橋 康子 ②毎週水曜日 17:30～18:30 ③8,800円（10回）

【新講座】208
**朝のマインドフルネスヨーガ～新しい自分を整える習慣～**
呼吸に意識を向けながら、ゆったりと身体を動かし、からだと心を整えていこうというクラスです。ポーズの完成を目指すのではなく、今の自分の状態に気づき、無理なく整えていくことを大切にします。初心者の方や体力に不安のある方も安心してご参加いただけます。瞑想、からだとの対話をじゆっくりと時間帯。この時間に整えておくことで、一日を楽しい姿勢と穏やかな気持ちで過ごしていけますよね。春から、新しい朝の習慣をはじめてみませんか。
①マインドフルネスヨーガ講師 よだ れいこ
②毎週木曜日 9:00～10:00 ③13,310円（11回）

【リニューアル講座】206
**楽しく学べて強くなる! 将棋教室（小・中学生対象）**
小・中学生のための将棋教室です。先生と一緒に、楽しみながら「考える力」と「集中力」を養いませんか?夢の動かし方から、将棋の基本的な考え方、一人ひとりの実力に合わせてやさしく教えます。将棋を通じた礼儀作法や、他のこども達との交流はお子様の大きな自信に繋がります。友達と一緒に、わくわく楽しく続けられることを目指します。
※No.94（大人対象）講座と合同で行います。
①将棋アマ3段 第月 豊一郎 ②第2・4日曜日 14:00～16:00 ③5,280円（6回）

# 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 ※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 イスラームとムスリムの生活について理解を深める**
①香川大学 経済学部 准教授 二ツ山達朗
②4月18日(土) 13:30～15:00
世界の人口の1/4はイスラーム教徒（ムスリム）が占めており、日本に滞在・訪問するムスリムも多くなってきました。一方で、私たちは彼らの生活様式や世界観を正しく理解しているでしょうか。長年にわたり中東・イスラーム圏で調査をしてきた経験から、さまざまな事例を紹介しつつ、イスラームについて理解を深めたいと思います。

# 三木いちごマルシェ

いちごづくしの販売・体験イベントを開催します!ぜひお楽しみに!

日時 3月29日(日) 11:00～16:00 場所 1階エントランスホール など
内容 ・三木町産いちご販売 ・食べ比べセット（さぬきひめ・女峰）販売 ・いちご料理教室
・いちご大福づくり体験 ・いちごを使ったスイーツ販売 など

問い合わせ先:三木町政策課(087-891-3302)

主催:三木町

# 令和8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 …… 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。
◎講座によっては受講の際にテキストが必要な講座があります。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講座があります。

| | 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 | ワード超入門講座 ～ゼロからはじめるワード～ | 青木 幹晃 | 操作手順を確認しながら進めていくので、初心者の方でも安心してご受講いただけます。パソコンを基礎から学びたい方、ワードを使えるようになりたい方におすすめです。文字の入力、画像・表の挿入、印刷まで、ワードの基本的な機能や操作を順番に学習していきます。手順を繰り返し練習することで、じっくり身に付けることが出来ます。テキストには動画解説も付いているので、つまずいた時やご自宅での復習も安心です。資料作成や簡単なチラシを作りながら、それ以外のパソコン操作のイロハも同時に一石二鳥で覚えていきましょう。 | 🔰 | 月 | 13:30～15:30 | 10 | 12,100円 | テキスト代1,100円 |
| | 302 | ワードでわくわくモノづくり講座 | 井内 健二 | ワードの基本操作が出来る方を対象にした、楽しく学べるモノづくり講座です。この講座では、ワードを使って飛び出す誕生日カード（メロディ付き）やプラバンなど操作を学びながら楽しく作成していきます。他にも、キャラクターを印刷した水転写シートをキーホルダーやマグカップに貼って飾り物も作成します。文書を作成するだけでなく、ワードを使って出来ることを広げていきましょう。 | ♥ | 木 | 9:30～11:30 | 10 | 12,100円 | 教材費1,500円程度 |
| | 303 | エクセル初歩から応用へ はじめてのMOS試験問題にチャレンジ | 山田 由香 | エクセルの基本操作が出来る方を対象にした講座です。MOSは、マイクロソフト社が主催する資格試験です。試験はパソコンを操作する実技形式で行われるため、パソコンスキルを有することの証明となり、就職・転職時のアピールにもなります。独学で覚えた方や仕事でエクセルを使いこなしたい方にもおすすめです。MOS対策の演習問題をこなしながら、重要なポイントを押さえてスキルアップを目指します。エクセル知識をさらに深めて、より便利で効率的な操作を身に付けましょう。※実際に試験を受ける予定がない方でもご参加いただけます。 | ♥ | 水 | 19:00～21:00 | 10 | 12,100円 | テキスト代2,310円 |
| | 304 | Excel2021ドリル 基礎編 | 井内 健二 | エクセルの基本操作が出来る方を対象にした講座です。エクセルの基本問題をこなしながら、多彩な機能を使いこなす基礎の力を身に付けます。表を作成するだけでなく、数式の入力、印刷、グラフの作成、便利な機能など実際に操作しながら、エクセルの基本をマスターしましょう! | ♥ | 木 | 13:00～15:00 | 10 | 12,100円 | テキスト代1,210円 教材費400円程度 |
| | 305 | エクセルの効率アップ いろんな関数にチャレンジ | 青木 幹晃 | エクセルの基本操作が出来る方を対象とした講座です。合計・平均などの基本関数からIF関数やVLOOKUPなどの実践的な内容まで、今回はたくさんの関数を実際に手を動かしながら身に付けていきます。みなさんからの質問やつまずきやすいポイントを丁寧に解説するので、関数を苦手に感じている方でも安心してご受講いただけます。いろんな関数にチャレンジして、エクセルで出来ることを増やしましょう。 | ♥ | 土 | 10:00～12:00 | 10 | 12,100円 | テキスト代550円 |
| | 306 | エクセル実務スキル強化! ～分析・効率化・Power Query活用まで～ | 小笹 由紀子 | エクセル基礎・応用レベルを修了された方を対象にした講座です。ビジネスの現場でエクセルを使いこなすための実践的なテクニックを身に付けます。ビジネスシーンでの具体例をもとに業務における無駄や非効率を省き、仕事のパフォーマンスをアップさせる方法を学びます。データ整理や分析、分析結果の可視化から、関数の活用、AIアシスタント、パワークエリの利用まで。今すぐ使えて、すっと役立つテクニックを習得しましょう! | ♥ | 日 | 10:00～12:00 | 10 | 12,100円 | テキスト代1,760円 |
| | 307 | ゆっくり学ぶパソコン初級講座・前編 ～エクセルの基本～ | 小笹 由紀子 | ビジネスの場面だけでなく、家庭でもよく使うパソコンの基本機能を、ゆっくり丁寧に学んでいく初級講座です。エクセル・ワード・パワーポイントの基礎を順番に身につけていきますが、今回の前編ではエクセルを中心に学習します。効率よくデータを入力するコツや、見やすく分かりやすいグラフの作り方を実践しながら覚えていきます。家計簿や簡単な集計表を自分で作成できるようになることを目標に、基礎からじっくり身につけていきましょう。※テキストのエクセルを中心に行います。ワード・パワーポイントについては7月期以降に行う予定です。 | ♥ | 日 | 14:00～16:00 | 10 | 12,100円 | テキスト代2,640円 |
| | 308 | 伝えるパワーポイント講座 表現力でもっと見やすく! | 山下 有美 | パソコンの基本操作が出来る方を対象にした講座です。基本的な操作方法だけでなく、文字の大きさや色の工夫、アニメーションの使い方など、パワーポイントをもっと便利に使うための知識やポイントを解説していきます。地域の活動で資料を作ったり、写真を並べて家族に見せたりと、様々な場面で役立ちます。楽しくパワーポイントを使いながら、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2,310円 |
| | 309 | 今からでも遅くない エクセル・ワード・パワーポイント | 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。パソコンを使う上で欠かせないエクセル・ワード・パワーポイントの操作を基礎からしっかり身に付けていきます。仕事や地域活動、日常でもよく使われる文書作成・表計算・スライド・資料の作成など、操作手順を確認しながら実践でも使えるように練習していきます。エクセル・ワード・パワーポイントの「使える之便利な機能」を習得して、仕事の効率化や生活の幅を広げましょう。 | ♥ | 月 | 10:00～12:00 | 10 | 12,100円 | テキスト代1,100円 |
| 楽しくパソコン活用編 | 310 | ChatGPT入門講座 | 井内 健二 | 最近よく聞く「AI」や「チャットGPT」。興味はあるけれど、難しそうだし、私には関係ないわ……そう思っていませんか?実はChatGPTは、難しいIT用語を覚えるためのものではありません。「今日の献立に困った時」「旧治会の案内文を作る時」「旅行の計画を立てる時」、そんな日常のちょっとした困りごとを、まるで隣にいる秘書のように解決してくれる魔法の道具なのです。本講座では、市販のテキストを使い、ゆっくり、丁寧に、全10回かけて講師と一緒に、新しい時代の扉を楽しく開いてみませんか? | ♥ | 木 | 19:00～21:00 | 10 | 12,100円 | テキスト代891円 |
| | 311 | 気になることを丸ごと解決 話題の機能を使いこなそう | 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。ワードの文書作成、エクセルの表計算などの定番スキルから、今話題のAIや進化で進化中のチラシ・画像・動画のデザイン作成が出来るCanvaなど、幅広く学習していきます。他にも、インターネットを使ったお店・地図の検索、動画鑑賞やネットとAIを組み合わせた使い方など、暮らしに役立つ知識が盛りだくさんです。パソコンの基本から最新の内容まで、実践しながら幅広く学びましょう。また、普段パソコンやスマホを使用していて気になることを遠慮なく質問いただけば、わかる範囲で説明していきます。 | ♥ | 金 | 10:00～12:00 | 10 | 12,100円 | |
| | 312 | 作品づくりで楽しく学ぶ ワード・エクセル・ネット欲張り講座 | 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。ワードでは、春や初夏を感じる手作り作品・壁のリの画像作成などにもチャレンジ!エクセルでは、ちょっとした計算が簡単に出来るようになる基礎を学習します。血圧・体重測定なども手書きではなく、エクセルで一目でわかるグラフにしてみませんか?インターネットも取り入れれば、出来ることや表現が広がって、もっと楽しくパソコンを使えます。年齢を気にせず、一緒に学習しましょう。 | ♥ | 土 | 14:00～16:00 | 10 | 12,100円 | |

**左面にパソコンの特別講座がございます。**

# 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。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、トレーニング室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**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 【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。

**サンサン館みきトレーニング室 春のトレ活スタート応援キャンペーン**
トレーニングを始めたい方を対象にしたお得なキャンペーンです!4月、5月にトレーニング講習を受講された新規利用者に、**大人1回券が150円引きになるクーポンを10枚**進呈します。（中高生の場合は、100円引きのクーポン券になります）日常にトレーニングを取り入れて心と体をリフレッシュし、充実した新生活、新学期にしましょう!
※トレーニング室を利用される方は必ずトレーニング講習をご受講ください。講習修了後、クーポン券をお渡しします。

## サンサン館みき 講座受講の申込方法

○申込受付は令和8年2月22日（日）から開始いたします。

**受付開始日の注意事項**
※2月22日(日)は、午前9時から館窓口のみての受付（午前8時半から受付整理券を配布）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。
※2月23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8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、開講後は払い戻しできません。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、原則として定員定時ですが校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8年4月期講座（令和8年4月～6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