三木町健康生きがい中核施設

サンサン館みき 受講生募集!!

令和9年1月期講座
（令和9年1月～3月）

11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します）
◆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

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-98、T-99、T-100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。

サンサン館みきでメリー・クリスマス!2026

日時 12月20日(日) 10:00～15:00
※料金表示について：無くなり次第終了となります。

◆クリスマスイベント エントランスホール(1F) 10:00～15:00

★元気キッズ ダンスショー……10:00～
★香川大学農学部学生ボランティアサークルASUS
科学実験ショー「ふわもちスライムで遊ぼう!」……10:20～
★クリスマスワークショップ……11:30～15:00
・キャンドルすくり[マスコットキャンドル・チップキャンドル、キャンドルすくり]
・SDGsディンプルアート【キーホルダー・ツリー(額入)・くっつく缶】
・クリスマスサンドアート
・和紙ちぎり絵のクリスマスカード
・クリスマスオーナメント

ボランティアスタッフとして、三木中学校ボランティア・委員会組織の中学生が参加してくれます。

◆キッチンカーコーナー ※雨天決行

・Cielシエル
(クレープ、アイスクリーム、冷凍フルーツなど)
・VOYAGE
(焼きそば、牛タン入りチーズつくね、フランクフルトなど)

◆飲食販売コーナー ※売切れ次第終了

・萬茶堂ブース:コーヒー、シフォンケーキなど
・あじさいブース:手作りパン、お弁当など

◆ぬり絵コーナー【参加無料】12月2日(水)～25日(金)

◆ACHA先生の似顔絵コーナー

クリスマスイベント講座!!

T-96 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、一緒にサーキット運動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・日本スポーツ協会公認コーチ）中村 倫子
②12月20日(日) 14:00～14:45 ③880円 ④材料費100円

T-97 子どもの表千家茶道教室（小学生対象）

日本の伝統文化「茶道」を、楽しく体験してみませんか?初めてのお子様でも、美味しいお茶とお菓子を楽しみながら、茶道の基礎を学べます。普段の生活で必要な礼儀作法や和室でのマナーなど、心を落ち着けて相手を思いやる精神を学びましょう。

①表千家流教授 横井 宗永
②12月20日(日) 10:00～12:00
③880円 ④材料費300円

香川大学三木サテライトセミナー

K-10,K-11 科学で遊ぶ! クリスマス科学体験教室【午前の部】【午後の部】（小学生対象）

科学で遊んでみませんか!今年のクリスマスは、「ぎゅっと固まる!ダイラタンシーのふしぎ体験」、モールの木に真っ白な結晶の花を咲かせる「科学で作るスノークリスマスツリー」、そして「水に浮く?沈む?野菜と果物の浮き沈み実験」の3つの実験に挑戦します。

①香川大学農学部 学生ボランティアサークルASUS
②12月20日(日)
K-10:【午前の部】10:00～12:00
K-11:【午後の部】13:00～15:00
③無料

親子対象講座

ミートパイ(サラダ付き)・さつまいものポタージュ・デコレーション ミニカップケーキ(フルーツやチョコスプレーで飾り付け)

T-98,T-99 親子で作る! あったかクリスマス料理教室
（年長～小学生の親子対象）

親子で力を合わせて、心も身体も温まるクリスマスメニューを作りませんか?サクサクの生地に具を包んだミートパイにタップリサラダを添えて。体がぽかぽか温まる楽しい甘さのさつまいものポタージュデザートにはフルーツやチョコスプレーで飾り付けをするデコレーションミニカップケーキを作ります。切る、混ぜる、包む、飾るなど料理の楽しさを体験しながら、手作り料理で特別なクリスマスの思い出を作りましょう。

①ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中 美紀子
②T-98:12月 6日(日) 10:00～13:00
T-99:12月13日(日) 10:00～13:00
③1,320円 ④材料費1,900円

T-100 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、スケートの基本をゆっくり学び、親子で一緒に滑れるようになりましょう。講座修了後もそのままスケートできちゃいます!

①香川県スケート連盟 普及部部長 中村 倫子
②12月12日(土) 10:45～11:45 ③1,320円
④滑走料(大人1,700円、小中学生1,300円、小学生未満900円)、貸靴代1人600円、保険料200円
※講座修了後も、その日来場払いただけます。※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

子ども対象講座

T-101 ストリングアートでクリスマスツリー（年少～中学生対象・小学2年生以下は保護者同伴）

金づちでトントン、木の板にくぎを打ってストリングアートのクリスマスツリーを作ります。糸のかけ方で模様や形がそれぞれ違うオリジナルのツリーを完成させましょう。出来上がったら、お家に飾ってクリスマス気分を楽しみましょう。

①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②12月5日(土) 10:00～12:00
③880円 ④材料費1,200円

T-102 木の実を選んで クリスマスオーナメントを作ろう!（小学生対象・保護者同伴）

クリスマスツリーやお部屋に飾れる、可愛い手作りオーナメントを一緒に作りませんか。赤色と白色のプリザーブドフラワーのパラと木の実を組み合わせて、自分だけのオーナメントでクリスマスを楽しみましょう。
※赤と白2つの作品を作成できます。

①植物雑貨クリエーター 中井 真弓
②12月12日(土) 10:00～11:00
③880円 ④材料費1,400円

T-103 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、魔法の力でクリスマスパーティーを盛り上げよう!!
道具で楽しめる不思議なマジックで、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議岐奇術クラブ 高木 孝司
②12月12日(土) 10:00～11:30
③880円 ④材料費300円

T-104 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）

廃材ガラスから生まれた缶の真ん中に、SDGsにつながるアートを楽しもう!実体の干支[未(ひつじ)]をモチーフにした、すてきなアート作品を作ってみませんか?[絵を描くのが苦手…]という方も大歓迎!下絵に沿って色をのせるだけで、まるで魔法のような楽しい作品に仕上がります。楽しくアートに触れながら、特別な思い出を作りましょう!

①ディンプルアート 普及協会認定講師 善生 智恵子
②12月13日(日) 10:00～11:30
③880円 ④材料費800円

T-105 きらきら輝く! 魔法のドーム作り（小学生対象）

キラキラ輝く雪とクリスマスの世界を、自分だけのスノードームに閉じ込めてみませんか?好きな飾りを選んで、振るとキラキラ雪が舞う素敵なスノードームを作りします。サンタクロースやソリー、トナカイなど、クリスマスモチーフでデコレーション!作った作品はお家に飾って、毎日クリスマス気分を楽しめます。

①toivo 自由に作って楽しむ、想像力が育つ教室 主宰 松井 優美
②12月19日(土) 10:00～11:30
③880円 ④材料費1,700円

T-106 グラスに入ったキャンドルづくり!（3歳～小学生対象・小学生未満は保護者同伴）

お部屋を彩る3自分だけのクリスマスキャンドルづくり!プラスの中にカラーサンドを敷いて、クリスマスのかわいいパーツを飾れば、キラキラ透明感あふれる作品ができあがりさらにも5ミ1個、カラフルなロウソクづくりにも挑戦!2つの素敵な お気に入りをつくっちゃおう♪

①キャンドルハウス cocoa 岡田 千恵
②12月19日(土) 10:00～11:30
③880円 ④材料費920円

T-107 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）

新年に向けて綺麗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、綺麗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28日(月) 10:00～12:00
③880円

大人対象講座

T-80 子どもの未来と、わが家のこれから
～子育て世代が知っておきたい将来のお金の話～

毎日の生活に追われていると、将来のことは後回しになりがちです。教育費と老後資金を無理なく両立するための考え方や制度活用のポイントをお伝えします。

①ソニー生命保険株式会社 高松支社 ライフプランナー 中山 洋平・豊島 大
②12月5日(土) 10:00～11:00
③330円(事務手数料として)
登録No. SL2907-1530-7851

T-83 家族のために 今できるお金の準備
～老後資金と相続の基本をやさしく解説～

「もっと早く知っておけばよかった」とならないために、ご自身の生活とご家族の安心にもつながる、お金と相続の基本についてわかりやすくお話します。

①ソニー生命保険株式会社 高松支社 ライフプランナー 中山 洋平・豊島 大
②12月2日(水) 10:00～11:00
③330円(事務手数料として)
登録No. SL2907-1530-7851

T-108,109,110 家族のために今できるお金の準備
～老後資金と相続の基本をやさしく解説～

「もっと早く知っておけばよかった」とならないために、ご自身の生活とご家族の安心にもつながる、お金と相続の基本についてわかりやすくお話します。

①ソニー生命保険株式会社 高松支社 ライフプランナー 中山 洋平・豊島 大
②T-108:1月6日(水) 10:00～11:00
T-109:2月3日(水) 10:00～11:00
T-110:3月3日(水) 10:00～11:00
③330円(事務手数料として)
登録No. SL2910-1530-9964

T-111,112,113 その保険、本当に必要? 公的保障から考える生命保険

実は、病気やケガの時に公的制度で受けられる保障があります。まず、公的保障を知ることで、必要な保障をムダなく備え、保険だけにお金をかけすぎず、日々の生活や将来にもお金を活かす考え方をお伝えします。

①ソニー生命保険株式会社 高松支社 ライフプランナー 中山 洋平・豊島 大
②T-111:1月9日(土) 14:00～15:00
T-112:2月6日(土) 14:00～15:00
T-113:3月7日(日) 14:00～15:00
③330円(事務手数料として)
登録No. SL2910-1530-9964

T-114 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描いてみませんか?

①日本己書道場 上原師範 石原 由美子
②12月6日(日) 10:00～12:00
③1,210円
④材料費1,200円

T-115 大人の糸のこ サンタとトナカイ

糸のこで人気の小黒三郎さんデザインの「サンタとトナカイ」を作ります。玄関先などに飾ったり、並べ替えたり、お楽しみください。
※追プラン承認の教室です。

①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②12月9日(水) 10:00～12:00
③1,210円
④材料費2,500円

T-116 自分の名前を美しく丁寧に! ペン字・筆ペン1dayレッスン

年賀状や喪中、のし袋など、人生で一番多く書くであろう[自分の名前・住所]それは人間関係を[現わす]ものだと言われることがあります。ですが、自分でも上手に書けたらいいなぁ、相手も自信をもっていると不満点もないはずです。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、つけペン、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!年賀状づくりにもチャレンジ!

①楽しい「書」道教室講師 浅野 久代
②12月10日(木) 10:00～12:00
③1,210円 ④材料費300円

T-117 バラと木の実で作る 変わらのクリスマスオーナメント

赤色と白色のプリザーブドフラワーのバラとお好きな木の実を飾りつけてクリスマスオーナメントを作ります。基本の白黒素材ならではの温かみを感じながら、クリスマスシーズンにぴったりの飾りを手作りしてみませんか?お部屋やクリスマスツリー、玄関などに飾ってクリスマス気分を楽しみましょう。
※赤と白の2つの作品を作成できます。

①植物雑貨 クリエーター 中井 真弓
②12月12日(土) 13:30～14:30
③1,210円 ④材料費1,400円

T-118 いすヨーガ ～姿勢が変われば、未来が変わる～

脚はからだ全体の土台、背骨は神経や脳にまで影響する大切な部分と言われています。無理のない楽しい動きで姿勢を整えていつまでも元気に歩ける「しなやかな身体」へ、心身ともにスッキリ軽くなる体験を、ぜひ一緒に味わいましょう。筋・腰が気になる方も大歓迎!それぞれのペースで楽しみましょう。

①マインドフルネスヨーガ 講師 ふじ れいこ
②12月17日(木) 10:30～11:30
③1,210円

T-119 大人の糸のこ 干支（5匹の仔ひつじ）

糸のこで人気の小黒三郎さんデザインの5匹の仔ひつじを作ります。仔ひつじの配置を変えると、いろいろに楽しむ事ができる作品です。
※追プラン承認の教室です。

①木工教室 癒楽木 主宰 青木 節子
②12月23日(水) 10:00～12:00
③1,210円 ④材料費2,500円

T-120 毎日の食卓に手作り味噌の美味しさ! 味噌づくり体験教室

毎日の食卓に欠かせない味噌を、自分の手で仕込んでみませんか。酵・大豆・塩だけを使い、安心な味噌を作ります。基本ここで農を そのまま頂ける、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健康ヘルシーキッチン 高松 青野 啓子
②1月24日(日) 10:00～12:00
③1,210円 ④材料費2,300円

T-121,122,123 初心者のための朝ピラティス ～気持ちよく始める日曜日～

運動不足を感じているけど、何もしていないけどピラティスは初めてだから不安なんて参加いただける初心者向けの講座です。筋幸は、体幹をすみずみまで刺激して、無理なくできる簡単な動きやヨガにも、ピラティスの動きを取り入れ、全身でリラックスした気持ちの良い一週間のスタートしましょう。
※自分の体を知る事から始めていきましょう。

①ピラティスインストラクター 山西 由香
②T-121:1月24日(日) 10:30～11:15
T-122:2月14日(日) 10:30～11:15
T-123:3月 7日(日) 10:30～11:15
③1,210円 ④1回のみの受講、複数の日程の受講も可能です。

T-124 足腰にやさしい ノルディックウォーキング ～楽しく歩いて健康づくり～

ノルディックウォーキングはスポールを使って歩くことで全身の筋肉をバランスよく使えるため、運動効果が高いことで知られています。歩き方のポイントを押さえながら、無理なく楽しく歩いてみませんか?ポールを使うことで、体力に自信のない方でも簡単に始められます。初めてのかたもOK。運動習慣をつけたい、外出と楽しく体力をしたいなどお気軽にご参加ください。年齢・性別を問わず、楽しく歩きながら健康づくりを始めましょう。

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
②1月30日(日) 10:00～11:30 ③1,210円
④保険料100円・ポール貸出料300円
※みんくに自然公園での開催実施になります。
※雨天の場合は2月6日(土)に延期になる可能性があります。

香川大学三木サテライトセミナー

4講師各 2日時 受講料無料

K-9 神経細胞の発達の仕組み

私たちの脳の中では、無数の神経細胞が複雑なネットワークをつくっています。脳はどのように発達し、ネットワークを形作っていくのでしょうか?最新の研究結果を交えながら、分かりやすく解説します。

①香川大学 医学部 高橋 弘雄
②1月20日(水) 13:30～15:00

令和9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…発表用スライド等の作成や動画も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。

区分	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	337	基礎から学ぶパソコン知識 ～パワーポイント編～	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。パワーポイントの基本操作から、見やすいスライドの作り方、写真やイラストの入れ方、アニメーションの活用方法まで学びます。講座では実際にスライドを作成しながら、伝わる資料づくりのコツを習得。イベント案内や発表資料、会議資料など、さまざまな場面で活かせるパワーポイントの基礎知識を身に付けましょう。※10月から使用しているテキストの続きから行います。	♥	水	10:00～12:00	10	12,100円	テキスト代 2,640円
	338	「使える」Excelへ! 基礎から実践まで ステップアップ講座	小笹 由紀子	Excelの基本操作はひと通りできるようになったけれど、まだ使いこなせている実感はない、という方、ほとんど使ったこと無いけど使えるようになりたい方にぴったりの講座です。第1章では基礎の復習から始めるので、操作を忘れてしまっていても安心です。データ入力、表の作成、数式・関数、複数シートの集計、グラフ、並べ替えや抽出まで、全9章で一歩ずつステップアップ。仕上げには「血圧記録表」や「家計簿」を実際に作る実践問題にも挑戦します。学んだことがすぐ生活で使えるので、無理なく身につきます。	♥	日	14:00～16:00	10	12,100円	テキスト代 2,310円
	339	実践しながら楽しく学ぶ ワード&エクセル講座	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。仕事や地域活動、趣味に役立つパソコンスキルを身に付けてみませんか。ワードでは文書作成や案内文づくり、エクセルでは表作成や計算、グラフ作成などの基本から実践的な活用方法まで学びます。操作方法を学ぶだけでなく、チラシや家計簿にも挑戦し、学んだ知識を形にしながら理解を深めます。パソコンをもっと便利に使いこなしたい方、仕事に活かしたい方におすすめの講座です。AIも使って楽しみながらスキルアップを目指しましょう。	♥	月	10:00～12:00	10	12,100円	テキスト代 1,210円
	340	仕事に使えるマルチ講座 ～ワード・エクセル・パワーポイント～	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ます。3つのソフトを学習できる講座です。それぞれのソフトの要点をおさえましょう。自分で作成できるようになり事例を使って学んでいきます。地域活動や仕事はもちろん、チラシ作成や資料作成など、副業や在宅ワークへの第一歩として活かすこともできます。楽しみながら役立つパソコン活用術を一緒に身に付けていきましょう。復習したい方にも、おススメです。	♥	水	19:00～21:00	10	12,100円	
	341	パワーポイントとマルチ講座 ～初心者・復習したい人大歓迎～	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。ワード・パワーポイントを使用する講座です。パワーポイントでは、動く写真やイラストを作成して、スライドを作り上げていきます。作品づくりでパソコン機能を学んでいきます。他にもワードで部分のお知らせ、ひな祭りカードなどのイベント案内チラシを作成したり、インターネットの脳トレ体操も取り入れ、年齢層の高い方にも楽しんで頂ける講座です。手も頭もパソコンも使いましょう!	♥	土	14:00～16:00	10	12,100円	
楽しくパソコン活用編	342	知って得するパソコン活用 ～インターネットを安全・快適に活用しよう～	青木 幹晃	これからパソコンを使い始める初心者の方、もっと便利にパソコンを活用したい方を対象とした講座です。ファイル操作を覚えたり、インターネットで知りたい情報を安全に効率よく探すコツをはじめ、ネットショッピングや病院・旅行の予約方法、Googleマップを使った目的地検索など、日常生活で役立つ活用方法を楽しく学びます。他にもネットで調べた情報をダウンロードしたり、いつでも見られるように印刷する方法、AIの活用方法、ワードやエクセルの基礎知識なども学習します。実際に操作しながら、今までなんとなく使っていた機能を使いこなせるようになりましょう。	♪	月	13:30～15:30	10	12,100円	
	343	世界にひとつ! パソコンで楽しむ オリジナルグッズづくり! 昇華プリンター活用編	井内 健二	パソコンでお気に入りの写真やイラスト、文字を組み合わせて、世界にひとつだけのオリジナルグッズを作ってみませんか?この講座では、パソコンでデザインした作品を専用プリンターで印刷し、熱プレス機を使って本格的なオリジナルグッズに仕上げます。制作するのは、マグカップ、ジグソーパズル、コースター、Tシャツ（Lサイズ）、マウスパッドの5種類・各1点に自身で使うのはもちろん、ご家族やお友達へのプレゼントにもぴったりです。パソコンの基本操作からデザインのコツまで、楽しみながら学べます。あなただけのオリジナル作品づくりに挑戦しましょう!※追加制作・材料の在庫がある場合は、追加購入による制作も可能です。	♥	木	9:30～11:30	10	12,100円	材料費 2,800円 程度
	344	パソコンの基本と 便利なAIを使いこなそう!	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。USBメモリの使い方（ファイル管理）や安全なインターネットの活用、スマホから写真を取り込むなど、様々な機能を学びます。他にもワードの基本操作や便利なAIにも挑戦していきます。AIを使いこなせるようになれば、旅行の計画や自分に合った食事・運動のアドバイスをしてくれるなど、日常で気になることを簡単に知ることが出来ます。様々な便利機能を体験しながら一緒に身に付けていきましょう。	♥	木	13:00～15:00	10	12,100円	教材費 350円 程度
	345	「パソコンで暮らしを楽しむ」 様々な便利機能を体験しよう	井内 健二	パソコンを使って、毎日の暮らしをもっと楽しく、もっと便利にしてみませんか?Googleマップで旅行気分を味わったり、YouTubeで懐かしい音楽や趣味の動画を楽しんだり、インターネットで上手に買い物をする方法を学びます。さらに、昔の写真をきれいに保存して自分史を作ったり、Google Earthで思い出の場所を訪ねたり、話題の生成AIを使ってオリジナル作品づくりにも挑戦します。難しい知識は必要ありません。実際にパソコンを操作しながら、ゆっくり楽しく学べる講座です。「パソコンでこんなこともできるんだ!」という新しい発見を、一緒に楽しみましょう。	♥	木	19:00～21:00	10	12,100円	教材費 250円 程度
	346	実践!パソコン活用講座 ～スマホ連携・クラウド・AI活用～	青木 幹晃	パソコンの基本操作ができる方を対象にした講座です。定番のワード・エクセルの基本やAIに作業を手伝ってもらう方法を学習します。他にも「スマホで撮った写真をパソコンに入れたい」「データの保存方法がよく分からない」「話題のAIを使ってみたい」そんな方におすすめの講座です。スマホとパソコンの連携方法をはじめ、クラウドを使った写真や書類の保存・共有、プリンターやスキャナーなどの周辺機器の活用方法を楽しく学べます。AIを使った文章作成や情報整理など、便利なAIの活用方法も紹介します。たくさんのことに興味があり、チャレンジしてみたい人に最適な講座です。	♥	金	10:00～12:00	8	9,680円	
	347	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。他にも便利な生活には欠かせないネットショッピングや地図の活用、アカウントって何?危険はないの?から、簡単な困りごとはAIに聞いて解決する方法、お子様と一緒に遊べるレベルの簡単なプログラミングも体験します。パソコンの便利な機能を楽しみながらバランスよく身に付けて、日常でしっかり使いこなせるようになりましょう。	♥	土	10:00～12:00	9	10,890円	
	348	「撮って終わり」から卒業! ～写真編集とムービーづくり～	小笹 由紀子	撮りためた写真や動画を、もっときれいに、もっと楽しく活用してみませんか。この講座では、Windowsの「フォト」で明るさや色の調整といった手軽な修整を学び、画像編集ソフト「GIMP」で、不要なものの除去や合成などの本格的な編集にも挑戦します。さらに、パワーポイントで写真をムービーにまとめ、「Clipchamp」で撮影した動画の編集にもチャレンジ。思い出の写真や動画が、世界にひとつだけの作品に変わります。順を追って進めるので、画像編集が初めての方も安心してご受講いただけます。	♥	日	10:00～12:00	10	12,100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ができます!

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。

利用料金
・1回券…… 大人 450円 中学・高校生 330円
・回数券（12枚綴り）… 大人 4,510円 中学・高校生 3,300円
・定期券（1カ月）…… 大人 3,600円 中学・高校生 2,640円
・定期券（3カ月）…… 大人 8,110円 中学・高校生 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。
・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。

サンサン館みきトレーニング室
ウィンターガラポン抽選会2027
令和9年2月1日(月)からキャンペーン開始!
※景品がなくなり次第終了します。

期間中に、トレーニング室を1日利用するごとに、スタンプを1個押印。スタンプを6個集めたら、ガラポン抽選会に1回参加できます。

抽選で、サンサン館みきトレーニング室の回数券（6枚つづり）や、無料券（3枚セット）などの景品が当たります!

キラキラ! サンサン館みき イルミネーション2026

【点灯期間】12月2日～1月31日まで
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。

営業時間の変更及び料金改定のお知らせ

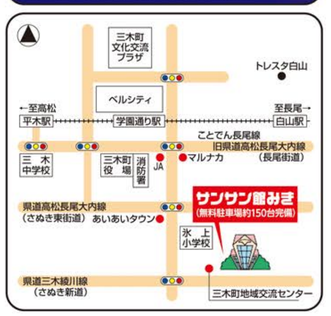
平素よりサンサン館みきをご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、三木町条例の改正に伴い、**令和9年4月1日**から閉館時間の変更及び利用料金の改定を実施させていただくこととなりました。

ご利用の皆様には、ご理解とご協力をお願いいたします。

【営業時間の変更】
変更前 9:00～22:00（トレーニング室9:30～21:30）
変更後 9:00～21:00（トレーニング室9:30～20:30）
※日曜日の営業時間は今まで通り9:00～19:00となります。（トレーニング室 9:30～18:30）

【一部料金の改定】
施設（付属設備・器具を含む）及びトレーニング室の使用料金を改定いたします。
※詳しくはホームページをご確認ください。



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11月22日(日)**から開始いたします。

受付開始日の注意事項
※11月22日(日)は、午前9時から館窓口のみでの受付（午前8時30分から受付整理券を配布します）電話・FAXでの受付は午後1時からとなります。
※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。
※11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＆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9年1月～3月までの3カ月間です。
○講座によってはテ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、講座の休講はできません。
○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9年1月期講座（令和9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
〒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
ホームページ http://www.sansankanmiki.jp
サンサン館みき 検索