

# まさきふれあい学園

## 令和7年度【前期】受講生募集

昨今の(公共料金をはじめとする)諸物価の上昇に伴い、令和7年度より受講料を改定させていただき運びになりましたので、ご案内申し上げます。

今後もサービスの向上に努めて参りますので、ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

お申し込み締切  
3/21(金)

主催：松前総合文化センター  
指定管理者：いよてつ総合企画株式会社

長期継続講座  
単発講座

### 1 癒しのリラックスヨガ

火曜開催



定員 33名  
【全15回】  
10:00~10:45

4月 15・22日 5月 13・20日 6月 3・10・17・24日  
7月 1・8・15・29日 8月 12・26日 9月 2日

初心者の方にも安心してご参加いただけるクラスです。深い呼吸を行いながら、ゆっくり身体を動かすことで柔軟性が増すだけでなくストレスや緊張もほぐし心もリラックス!一緒に心身の健康を向上させていきましょう!

講師  
MaiYoga Maiko  
JYIA日本ヨガインストラクター協会  
ヨガ・ピラティス講師



受講料 12,000円 持参物 ヨガマット、タオル、飲み物

### 2 初めてのピラティス講座

火曜開催

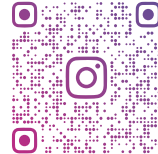


定員 33名  
【全15回】  
11:00~11:45

4月 15・22日 5月 13・20日  
6月 3・10・17・24日  
7月 1・8・15・29日  
8月 12・26日 9月 2日

呼吸に合わせて繊細な動きでインナーマッスを鍛えていきます。共に心身の健康美を目指しましょう!身体を動かしたいけどハードなのは続かない...。何から始めたらいいかわからない...。そんな方にオススメです!

講師  
MaiYoga Maiko  
JYIA日本ヨガインストラクター協会  
ヨガ・ピラティス講師



受講料 12,000円 持参物 ヨガマット、タオル、飲み物

### 3 ボクシング教室



定員 20名  
【全15回】  
19:00~20:30

4月 24・30日 5月 7・12・21・28日 6月 4・18・25日  
7月 2・9・16・23・30日 8月 4日

ボクシングは全身運動です。体を動かすことによって、生活習慣予防につながります。本講座は実戦競技ではないので、老若男女問わず気軽に参加でき、ストレス解消にもなります。

講師  
大政 邦弘  
愛媛県ボクシング連盟常任理事

受講料 7,500円  
持参物 軍手、タオル、飲み物

### 4 シニアヨガ(40~70代の女性向け)

水曜開催



定員 20名  
【全16回】  
10:00~11:10

4月 9・16・30日 5月 7・14・28日 6月 4・11・25日  
7月 2・9・23日 8月 6・13・27日 9月 3日

ボールやバランスマットを使い体の内側からアプローチしていき、アロママッサージオイルで香りを楽しみながら、膝~足指までのリンパマッサージを行います。簡単な瞑想も取り入れ体と心のバランスをとってみませんか?音楽を使った脳トレ体操、誤嚥防止訓練なども取り入れています。  
※脚の静脈疾患の方(血栓がある方ややすい方)は、参加いただけません。  
※大豆アレルギーの方、オイル使用不可。

講師  
有光 真美  
シニアヨガインストラクター/リンパケアセラピスト  
マインドフルネススペシャリスト/音楽健康指導士

受講料 10,400円(オイル代込) 持参物 ヨガマット、バスタオル、飲み物

### 5 ナイトリラクゼーションヨガ

金曜開催



定員 20名 19:30~20:40  
【全15回】  
4月 11・18・25日 5月 16・23・30日  
6月 13・20・27日 7月 4・18・25日  
8月 8・22・29日

簡単なヨガで代謝を上げ、アロママッサージオイルで膝~足指までのリンパマッサージを行い、香りで心身をリラックスさせていきます。マインドフルネスで、脳疲労・ストレスを緩和しリフレッシュしてみませんか?

※膝の痛い方、違和感がある方は参加いただけません。  
※脚の静脈疾患の方(血栓がある方ややすい方)は、参加いただけません。  
※大豆アレルギーの方、オイル使用不可。

講師  
有光 真美  
シニアヨガインストラクター/リンパケアセラピスト  
マインドフルネススペシャリスト/音楽健康指導士

受講料 12,000円(オイル代込) 持参物 ヨガマット、バスタオル、飲み物

### 6 コーラスのどトレ講座

木曜開催



定員 30名  
【全12回】  
10:00~11:00  
4月 10・17日 5月 8・22日  
6月 5・19日 7月 10・17日  
8月 21・28日 9月 4・11日

懐かしの歌や童謡・唱歌を歌い、口腔トレーニングやリズム体操を行うことで脳の活性化を図ります。若々しい声はあなたを若々しく見せますよ。一緒に歌っていきましょう!

講師  
塚本 愛  
コーラスハビリ協会認定マスター講師

受講料 12,000円  
教材費 新規の方:テキスト2冊 1,400円  
継続の方:想い出の歌② 800円  
持参物 テキスト2冊



### 7 朗読で脳活!はじめての朗読教室 ①基本 ②実践



① 定員 10名 10:00~11:30

山根世朗読指導者養成講座で学んできた技術をご紹介します。朗読は脳を活性化させ、記憶力を高め認知症予防になり、リラックス効果もあるといわれています。何より声を出して気持ちいい!!ちょっぴりゆるく、そして楽しく朗読をはじめてみませんか?初心者の方大歓迎です!今回は絵本を教材として使います。(受講決定後に一冊ずつお渡しします。当日までによく読んでください。基本的に、基本・実践とも参加できる方を優先させていただきます。)

② 定員 10名 10:00~12:00

1回目の基本講座で学んだ技術を活かし、お一人ずつ朗読をして頂く発表会を行います。教材として使った絵本か、ご自身のお好きな作品(3分以内で読み終えるもの)を当日までに練習してきて下さい。

講師  
阪東 展  
絵本専門士  
山根世朗読指導者養成講座2019年度修了

受講料 無料 受講決定後に貸出した絵本をお持ちください。

### 8 パネルシアター講座

日曜開催



定員 10名  
【全6回】  
9:30~11:30  
5月 25日  
6月 8・22・29日  
7月 13・27日

保育園、幼稚園、地域のお話会でパネルシアターをやってみよう!方向けの講座です。好きな作品のパネルを作りながら、技法や演じ方を学びましょう!現場で使えるパネル台や道具などもご紹介します。

講師  
大西 由美子  
おはなしおもちゃ箱  
受講料 3,000円/材料費 2,000円(Pペーパー、パネル布、コピー代)  
持参物 鉛筆、ハサミ(※その他必要なものは1回目説明)



## お子さま向け講座

### 9 ホイップデコで前髪クリップを作ろう♪

定員 20名 10:00~11:00

7/27(日)



自分だけのお気に入りを作ろう!  
※対象:幼稚園年長さん~小学6年生  
※大きいパーツ2個、小さいパーツ2~3個



講師 楠岡 しおり  
Jumelles Fleur (ジュメル フルール)

受講料 1,500円(材料費込み)



### 10 モールドールを作ろう!

定員 20名 10:00~11:00

8/23(土)

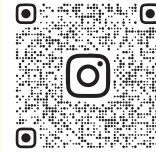


モールドールと一緒にお出掛けしよう!  
※対象:幼稚園年長さん~小学6年生  
※選べるリボン、デコパーツは5個付き



講師 楠岡 しおり  
Jumelles Fleur (ジュメル フルール)

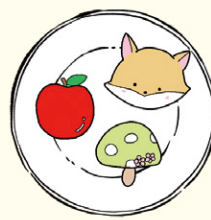
受講料 1,500円(材料費込み)



### 11 アイシングクッキーを作ってみよう!

定員 8名 13:30~16:30

9/7(日)



秋らしいきのこや果物などをモチーフにしたアイシングクッキーを作るよ!  
対象:小学1年生~高校生(小学1~3年生は保護者同伴)  
※画像は参考です。当日お作りいただくクッキーとは異なります。



講師 川上 美穂  
紅掛空色

受講料 2,000円/材料費 600円

持参物 エプロン、ハンドタオル、マスク着用、筆記用具



### 12 アイシングクッキー講座

日曜開催



定員 10名

【全4回】

13:30~16:30

① 4月 (お試しコース) 27日

② 5月 25日 ③ 6月 15日

④ 7月 20日 ※各回ごとにお申し込み下さい。

素焼きのクッキーにアイシングクリームでデコレーションするアイシングクッキーは年代を問わず人気のあるスイーツです。開催時期に合わせた季節感を取り入れたデザインで、毎回テーマの異なるアイシングクッキーをお作りいただきます。アイシングクッキーを作るのははじめて、出来るか不安...という方はぜひ「お話しコース」からご参加いただき、はじめての一步を楽しく踏み出しませんか?



講師 川上 美穂  
紅掛空色

受講料 お話しコース 1,500円/材料費 300円  
他講座 1回2,100円/材料費 1回800円

持参物 エプロン、ハンドタオル、マスク着用、筆記用具



### 13 英語をはじめよう!〈初級編〉

火曜開催



定員 15名

【全15回】

18:00~19:00

4月 15・22日 5月 13・20日 6月 3・10・17・24日

7月 1・8・15・22日 8月 5・12・19日

旅行でよく使う単語や基本表現を中心に、実際に発音して練習することがメインとなります。アルファベットと簡単な単語がわかれば大丈夫です!脳トレに効果的な単語やフレーズの覚え方もご紹介します。初心者の方でも安心して受講いただけます。



講師 岡田 奈知  
松山大学非常勤講師/日本通訳翻訳学会会員

受講料 13,500円(別途コピー代500円)

持参物 筆記用具

### 14 英語でしゃべろう!〈実践編〉

火曜開催



定員 15名

【全15回】

19:10~20:10

4月 15・22日 5月 13・20日 6月 3・10・17・24日

7月 1・8・15・22日 8月 5・12・19日

ステップアップを目指す実践英会話サロンです。知っている英語表現を実際に口に出してみる、他の方の発言について質問をする、現状の英語力をアップしていく授業となります。また、TOEICや英検に役立つ内容もお伝えします。



講師 岡田 奈知  
松山大学非常勤講師/日本通訳翻訳学会会員

受講料 13,500円(別途コピー代500円)

持参物 筆記用具

## ふるさとライブラリー特別講座

### 15 ミニビブリオバトルをやってみよう!

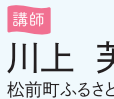
7/21(月・祝)



定員 20名

10:00~11:00

知的書評合戦ビブリオバトルをみんなでやってみましょう!今回は発表時間が3分間のミニビブリオバトルをおこないます。少人数グループ内での発表ですので、「大勢の前で発表するのはちょっと...」という方も安心してご参加ください!ちょっと興味を持ってくれた初心者さんから歴戦の猛者まで、どなたでもご参加お待ちしております。本を通じてみんなで遊んでみませんか?■



講師 川上 芙美恵  
松前町ふるさとライブラリー・司書

受講料 無料

持参物 紹介したいおすすめ本1冊  
(小説、コミック、実用書なんでも可)

### 16 読み聞かせボランティア養成講座

6/14(土)



定員 20名

10:00~11:30

学校、幼稚園、保育園などで絵本の読み聞かせをする際のコツやボランティアとしての心得、またおすすめ絵本もたくさん紹介いたします。ボランティアを始めたいとお考えの方、ボランティアはしないが絵本に興味のある方でも大歓迎。お気軽にご参加下さい。今回は3分以内で読み終える好きな絵本を1冊ご持参ください。読み合いの時間を設けます。



講師 阪東 展  
松前町ふるさとライブラリー・絵本専門士

受講料 無料

持参物 絵本1冊(3分以内に読み終えるもの)・筆記用具

### 17 パパとじいじの絵本読み聞かせ講座

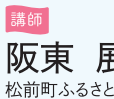
4/20(日)



定員 15名

10:00~11:30

おじいちゃんやお父さん、お兄ちゃん達にもっと絵本を読んでほしい!そんな願いを込めた男性対象の絵本の読み聞かせ講座です。見えるか、聞こえるかにポイントを置いたコツや、おすすめの絵本もたくさん紹介します。絵本に興味ある方や保育士を目指している方もお気軽にご参加ください。



講師 阪東 展  
松前町ふるさとライブラリー・絵本専門士

受講料 無料

持参物 筆記用具

#### 申込方法

- 下記申込書でのお申し込み 松前総合文化センター事務所
- お電話 (985-1313 松前総合文化センター)
- 松前総合文化センターホームページ

※2/27(木)よりお申し込みが可能です。



#### お問合わせ先

松前総合文化センター(985-1313)までお問い合わせください。

#### 注意事項

- 先着順ではありません。各部定員を超えた場合は抽選になります。抽選は主催者のもと実施いたします。
- 定員に満たない講座は、中止する場合があります。
- ホームページよりお申込みの方へは、受付完了のメールをお送りします。ドメイン指定、アドレス指定受信などの設定をされている方は、「@i-masaki.jp」からのメールが受信できるように予め設定をお願いいたします。
- 受付期間内(2025年2月27日(木)~3月21日(金))に受信されたもののみ、申し込みとして有効といたします。
- 受講者の方には、申込締め切り後に順次、受講決定通知書を郵送いたします。また、抽選となった場合、その結果についても、郵送にてお知らせします。
- 受講料は、講座初回時に集金させていただきます。
- 受付期間以降のキャンセルは不可です。受講料・材料費等、全額頂戴いたします。

お申し込み締切

3/21(金)

## 令和7年度 まさきふれあい学園 受講申込書

※受講決定後のキャンセルは不可です。  
(切り取らなくてもかまいません。)

ふりがな		性別	年齢
氏名		男・女	歳代
住所	〒	連絡先 TEL ( )	—
		緊急連絡先(携帯) TEL ( )	—
松前町外在住者の場合の在勤先 事業所名		TEL ( )	—

ご希望の講座番号を  
○で囲んでください

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	
12	13	14			
15	16	17	18	19	20