

まさきふれあい学園

令和7年度【後期】受講生募集

この秋、新しいことを始めてみませんか？
まさきふれあい学園では、10月から後期講座がスタートします！
気軽に楽しく学べる、体験できる講座がそろっています。
みなさんのご参加、お待ちしております♪

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

お申し込み
締切

9/21(日)

継続講座
単発講座

お子さま向け講座

1 テクスチャーアート講座



10/4(土)

10:00～12:00

話題のテクスチャーアートをミニキャンバス(イーゼル付)に描くワークショップ♪ 所要時間は30分程度です。初めてでも可愛いインテリアアートが制作できます。親子でのご参加大歓迎です！(サイズ:10cm×10cm)



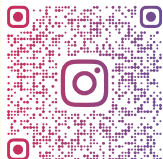
講師

Sayaka Watanabe

受講料 2,000円
(保護者の方も作成される場合は+2,000円)

持参物 エプロン

9/21 〆切



2 シャカシャカキーホルダーを作ろう！

10:00～10:30



11/2(日)

10種類のパーツを選んで自分だけのキーホルダーを作ろう♪
※対象:幼稚園年長さん～小学6年生
※2個作成



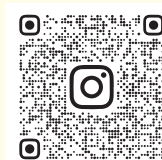
講師

楠岡 しおり

Jumelles Fleu (ジュメル フルール)

受講料 1,500円(材料費込)

10/27 〆切



3 アイシングクッキーを作ってみよう！

13:30～16:30



12/7(日)

クリスマスに向けて、ツリーや雪だるまなどのかわいいアイシングクッキーと一緒に作りましょう♪
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。



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

12/3 〆切



4 癒しのリラクソヨガ



【全15回】

10:00～10:45

10月 14・28日

11月 4・11・18・25日

12月 2・9・16・23日

1月 6・13・20・27日 2月 3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!



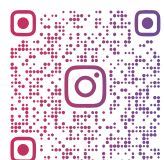
講師

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



5 すっきりピラティス講座



【全15回】

11:00～11:45

10月 14・28日

11月 4・11・18・25日

12月 2・9・16・23日

1月 6・13・20・27日 2月 3日

呼吸に合わせて繊細な動きでインナーマッスルを鍛えていきます。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!初心者の方も大歓迎です😊



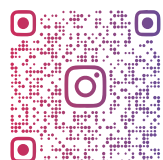
講師

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



6 ボクシング教室



【全15回】

19:00～20:30

10月 1・8・20・27日 11月 7・10・17・24日

12月 1・17・24日 1月 7・14・21・28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

7 シニアヨガ



【全16回】

10:00～11:10

10月 1・8・15・29日

11月 5・12・19・26日

12月 3・10・24日

1月 14・21・28日 2月 4・11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(血栓がある方やしやすい方)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 10,500円
(オイル代込)

持参物 ヨガマット、バスタオル、飲み物

8 ナイトリラクゼーションヨガ



【全15回】

19:30～20:40

10月 17・31日

11月 7・14・21・28日

12月 5・12・19・26日

1月 9・16・23日 2月 6・13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(血栓がある方やしやすい方)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

9 コーラスのどトレ講座



【全9回】

10:00～11:00

10月 2・16日 11月 13日

12月 1・15日 1月 8・22日

2月 5・19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

コーラスリハビリ協会認定マスター講師

受講料 9,000円

教材費 テキスト2冊 1,400円
(歌いつく童謡・唱歌、みんなで歌う想い出の歌②)

持参物 ※既にテキストをお持ちの方はご持参ください。





お申し込み締切

9/21(日)

継続講座
単発講座

10 英語で脳いきいき講座（初級編／実践編）

火曜開催



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

A.B.C.I・II・IIIそれぞれ 4,000円
※テーマ毎のお申込みになります。
複数選択可能です。

持参物

筆記用具

【各テーマ4回】①【初級編 A/B/C】18:00～19:00 【実践編 I/II/III】19:10～20:10

テーマ

- A 【初級編】自己紹介をしよう
挨拶から趣味や休日の過ごし方の紹介の仕方を学ぼう
- I 【実践編】英訳、ニュースの聞き取りをしよう!
お気に入りの歌詞や物語の一部を英訳、ニュースを聞いてリスニング力UP!

10月 14・28日 11月 4・11日

テーマ

- B 【初級編】質問・応答をしてみよう
日常生活や旅行でよく使用するフレーズの練習、基本表現、レストランでの注文方法、メニューの読み方、ホテルのチェックイン・チェックアウトの仕方、自販機で切符を買う方法
- II 【実践編】日常・趣味を語り合おう
自分のことを話す練習(趣味、家族紹介など)、文書の組み立て方を学ぼう

11月 25日 12月 2・9・16日

テーマ

- C 【初級編】その場に合わせた英語表現
道案内の仕方、リスニングや文書の組み立て
- III 【実践編】ディスカッションをしよう!
簡単なテーマで意見交換(例:犬派か猫派か、パン派か白米派など)

1月 13・20・27日 2月 3日

アイシングクッキー講座



【全4回】

① 13:30～16:30

② 10月 19日(お試しコース)

③ 11月 23日 ④ 12月 14日

⑤ 1月 25日 ※各回ごとにお申し込み下さい。

日曜開催

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「お試しコース」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

お試しコース 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



12 モザイクタイルでコースター作り



11/30(日)

① 10:00～12:30

モザイクタイルを敷き詰めて、自分だけのオリジナルコースターを作りましょう!手を動かして集中するひときは、心のリフレッシュにもつながります。初めての方も大歓迎です。作品作りを楽しみながらほっと一息付ける時間を一緒に過ごしましょう🍀
(サイズ:11.5cm×11.5cm×8mm)

講師

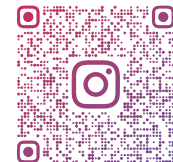
mononimo

受講料

1,500円 材料費 1,500円

持参物

作品を入れる袋



13 テクスチャーアート講座



10/11(土)

① 10:00～12:00

話題のテクスチャーアートの本格的なワークショップ。画材の説明なども含め、所要時間は90分程度です。初めてでも可愛くてオシャレなインテリアアートが制作できます。ご興味のある方、リピーター様など大歓迎です!単発講座ですが、絵の具をご用意いただくだけでお家でも趣味として続けられますよ。
(サイズ:長方形キャンバス2枚/273mm×220mm)



講師

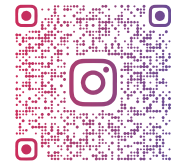
Sayaka Watanabe

受講料

12,000円
(パレット・ペインティングナイフ付き)

持参物

エプロン



14 朗読で脳活!「新美南吉の童話を読んでみよう」



① 10:00～12:00

② あかいろうそく 11月 1・8日

③ 11月 9・16日

発表会(2クラス合同) 11月 30日

※基本的に発表会に参加できる方優先させていただきます。
両コースとも受講される場合は、①、②両方に○をつけてください。

朗読は脳を活性化させ、記憶力を高め認知症予防にもなり、リラックス効果もあると言われています。一緒に楽しく朗読してみませんか?今回は新美南吉の作品「赤いろうそく」と「ごんぎつね」を教材とし、聞き心地の良い朗読法をご紹介します。初心者の方大歓迎です。(受講決定後に教材資料をお渡しします。当日までによく読んでください。)

講師

阪東 展

絵本専門士・山根基世朗読指導者養成講座2019年度修了

受講料

無料

持参物

受講決定時にお渡しする資料、書き込みのできるノートや用紙、筆記用具。
11月30日発表会には、朗読したい作品(3分半前後で読み終えるもの)をご持参ください。

15 まさき名所めぐりツアー特別編



11/3(月・祝)

① 8:45～12:00

まさき町の奥深い魅力を、短時間でじっくり楽しんでいただける特別ツアーです。日常を離れて、知的好奇心を満たす旅へ出かけませんか?普段はなかなか見ることのできない東レの工場見学や、歴史深い高忍日賣神社など計5箇所を巡ります。
※集合場所は8時45分に松前町役場前となります。

講師

松前町文化協会・観光ボランティア

「はんざり」・松前町史談会

受講料

大人・こども(中学生以上)500円/1人(交通保険・ドリンク代)

申込方法

受講を希望される方は、9月21日(日)までに次の方法でお申し込みください。

- 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

※8/28(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。
- 定員を超えた講座については、抽選にて受講者を決定します。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8月28日(木)～9月21日(日))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(当選者)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、抽選の結果受講できない方にもその旨を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。

※受講決定後のキャンセルは不可です。

令和7年度 まさきふれあい学園 受講申込書

ふりがな			性別	年齢	
氏 名			男 ・ 女	歳代	
住 所	〒 ー		連絡先 TEL ()	ー	
			緊急連絡先(携帯) TEL ()	ー	

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。

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-A	10-B	10-C
10-I	10-II	10-III	11	12	13
14-1	14-2	14 発表会	15		