

# まさきふれあい学園

令和8年度【前期】受講生募集

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

🌸 継続講座  
🌿 単発講座

お申し込み締切  
3/25(水)

## 🌸 お子さま向け講座 🌸

### 🌿 鍵モチーフのビーズブレスレットを作ろう♪



5/31(日)

🕒 10:00~10:30

パーツを選んで自分だけのかわいいブレスレットとレジンで鍵モチーフデコをしよう♪

※対象：幼稚園年長さん~小学6年生



講師

楠岡 しおり

Jumelles Fleul(ジュメルフルール)

受講料 1,500円(材料費込み)

5/24 ✕切



### 🌿 マカロンの小物入れを作ろう♪



7/26(日)

🕒 13:30~14:00

本物そっくりマカロンから好きな色を選んで、可愛く仕上げた小物入れ作り♪ サイズ：ハート型(約6.0×3.0cm)

※対象：幼稚園年長さん~



講師

楠岡 しおり

Jumelles Fleul(ジュメルフルール)

受講料 1,500円(材料費込み)

7/19 ✕切



### 🌿 タイルワークショップ コースターを作ろう♪



8/22(土)

🕒 10:00~12:00

カラフルなタイルを並べて、世界にひとつだけのコースターを作ろう!

※対象：小学校4~6年生

※画像はイメージです。

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

8/15 ✕切



### 🌸 和みのお香作り~匂い袋と練香~

月曜開催



【全5回】

🕒 9:30~11:00

4月 27日

5月 25日

6月 22日

7月 27日 8月 24日

主に天然の原料を使って、匂い袋とお部屋で香りを楽しむ練香を作ります。練香は平安の頃からある「六種の薫物」より、季節に合った香りのものを作ります。初めての方でも作れますので、暮らしの中に和の香りを取り入れてみませんか?

講師

片山 阿季子

受講料 6,000円 材料費 1回600円~1,400円(作るものによって変動あり)  
※各回ごとに先生へ直接お支払いください。

持参物 エプロン、タオル

## 5 癒しのリラクソヨガ

火曜  
開催



【全15回】

🕒 10:00～10:45

4月 7・14・21・28日

5月 12・19・26日

6月 9・16・23日

7月 7・14・28日 8月 18・25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  
ヨガ講師



受講料 12,000円 持参物 ヨガマット、タオル、飲み物

## 6 すっきりピラティス講座

火曜  
開催



【全15回】

🕒 11:00～11:45

4月 7・14・21・28日

5月 12・19・26日

6月 9・16・23日

7月 7・14・28日 8月 18・25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  
ヨガ講師



受講料 12,000円 持参物 ヨガマット、タオル、飲み物

## 7 ボクシング教室



【全15回】

🕒 19:00～20:30

6月 4・18・25日

7月 1・8・15・22・29日

8月 5・13・19・26日

9月 9・16・23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

## 8 シニアヨガ

水曜  
開催



【全16回】

🕒 【1部】9:20～10:20 【2部】10:40～11:40

4月 8・15・22日 5月 13・20・27日

6月 3・10・17日 7月 1・15・22・29日

8月 12・19・26日

リンパケアで老廃物を流し、アロマオイルの香りで心身をリラックスさせます。バランスマットでの体幹・ストレッチヨガや瞑想で脳や心の疲労を緩和し、体と心のバランスをとってみませんか？脳トレ体操・口腔体操なども取り入れております。  
※脚の静脈疾患の方（血栓がある方やできやすい方）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。

【第1部】または【第2部】のどちらか一方を選択してください。あわせて、申込者多数の場合の「移動の可否」についても、必ずどちらかをご選択ください。（※どちらも必須項目です）



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 1,200円 持参物 ヨガマット、タオル、飲み物

## 9 ナイトリラクゼーションヨガ

金曜  
開催



【全15回】

🕒 19:30～20:40

4月 10・17・24日 5月 15・22・29日

6月 5・12日 7月 3・17・24日

8月 7・21・28日 9月 4日

リンパケアで老廃物を流し、アロマオイルの香りで心身をリラックスさせます。ストレッチヨガを行い、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？（更年期の方におすすめです。）

※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（血栓がある方やできやすい方）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 2,000円 持参物 ヨガマット、タオル、飲み物

## 10 コーラスのどトレ講座

木曜  
開催



【全12回】

🕒 10:00～11:00

4月 16・30日 5月 14・28日

6月 4・18日 7月 2・16日

8月 6・20日 9月 3・17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 12,000円  
教材費 テキスト2冊 1,400円（歌いつく童謡・唱歌、みんなで歌う想いの歌②）  
持参物 スリッパ、既にテキストをお持ちの方はご持参ください。



# 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

【テーマ(各4回開催)】①【初級編 A/B/C】18:00～19:00 【実践編 I/II/III】19:10～20:10

**A【初級編】** スッキリわかる!「もう一度やり直す」大人のための基礎文法  
学生時代に習った基礎文法を「なぜそうなるのか」という理屈から分かりやすく解説します。会話の土台となる部分を再構築し、自信を持って話せる基礎力を養います。

**I【実践編】** 会話力アップ!「伝わる」基礎文法再構築トレーニング  
話すために必要な基礎文法(時制、接続詞、関係詞の基本など)を、例文を応用しながら再学習。正確性を向上させ、自信を持って論理的に話せる土台を固めます。

4月 21・28日 5月 12・19日

**B【初級編】** 旅行や趣味に活かす!「日常会話」を広げる表現力アップ  
「お買い物」での依頼や確認、「乗り物の乗り方」での質問など、生活に直結する短いフレーズを厳選し、即座に使える表現を増やします。

**II【実践編】** 意見を伝える!「瞬発力」を高めるディスカッション練習  
身近なトピックについて、自分の意見を英語でまとめ、簡単なディスカッションに挑戦します。相手の質問に即座に答える練習を通して、実践的なコミュニケーション能力を養います。

6月 2・9・16・23日

**C【初級編】** 観光客に話しかけよう!「おもてなし」で自信をつける会話実践

「ショッピングモール内や公共交通機関での案内」、「乗り物の乗り方」に焦点を当て、相手に伝わるための聞き返し方や丁寧な依頼表現を練習します。

**III【実践編】** トラブル対応も!「モール・交通機関」での案内と接客英語  
「ショッピングモール内の案内」や、交通機関での乗り換えや遅延などの案内(接客)に焦点を当てた、少し複雑な会話表現を練習。応用力と、外国人への「おもてなし」対応力を養います。

7月 7・14・21日 8月 4日

## ステンドグラス教室



①②④(日) 9:30～12:00  
③(土) 13:30～16:00

① 4月 26日 ② 5月 17日  
③ 6月 6日 ④ 7月 12日

※各回ごとにお申し込みください。

初心者向けのステンドグラス製作体験教室です。カット済みのガラスキットを使ってオーナメントやミニハウスの置物等を製作。毎回一作品仕上げてお持ち帰ります。小学中高年生以上でしたら、親子でのご参加可能です。

講師

teruminn  
ステンドグラス作家

受講料 1,000円/回 材料費 3,000円/回 持参物 エプロン、軍手等の手袋

## モザイクタイルでコースター作り



5/30(土)

① 13:30～15:30

色とりどりのタイルを使って、お部屋のアクセントになるような可愛いコースターを自分好みに仕立てていくワークショップです。翌日から毎日のティータイムを彩るアイテムとしてお使いいただけます。2枚製作いただけます。

※画像はイメージです。

講師

mononimo

受講料 1,500円 材料費 2,000円

持参物 作品を入れる袋



## コラベルタイルのカフェトレイ作り



9/19(土)

① 9:30～12:00

コラベルタイルを贅沢にあしらった、自分だけのカフェトレイを作ってみませんか。どの色のタイルをどこに置こうか、迷う時間もワークショップの醍醐味です。暮らしを彩る実用的なアイテム作りを一緒に楽しみましょう。

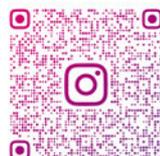
※画像はイメージです。

講師

mononimo

受講料 1,500円 材料費 3,500円

持参物 作品を入れる袋



## パネルシアター講座

日曜  
開催



【全7回】

① 9:30～11:30

5月 10・24日 6月 14・28日  
7月 5・19日 8月 9日

パネルシアターに興味がある方、お話会や保育園・幼稚園などで使いたいが、作り方がわからない方にお勧めの講座です。基本的な作り方や演じ方を学びながら、自分の作品や教材を増やしてみませんか?パネルシアター用ステージの作り方やお話会・歌・手遊びなど、直ぐに使えるパネルもご紹介します。

講師

大西 由美子 おはなしおもちゃ箱

受講料 4,000円 材料費 2,000円(Pペーパー、テキスト、コピー代)

持参物 筆記用具(※その他必要なものは1回目説明)

## 16 朗読で脳活!～日本の昔話を読んでみよう～

日曜  
開催



- 🕒 10:00～12:00
- ① 浦島太郎 4月 12・19日
- ② ふるやのもり 5月 10・17日
- 発表会(2クラス合同) 5月 31日

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いわれています。一緒に楽しく朗読してみませんか?今回は、日本の昔話を教材とし、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。

**【①浦島太郎】または【②ふるやのもり】のどちらか一方を選択してください。あわせて、申込者多数の場合の「移動の可否」についても、必ずどちらかをご選択ください。(※どちらも必須項目です)**

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した資料

## 17 読み聞かせボランティア養成講座

6/13(土)

🕒 9:30～11:30



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、おすすめ絵本をたくさんご紹介いたします。ボランティアを始めたいとお考えの方、ボランティアはしませんが絵本に興味のある方でも大歓迎!お気軽にご参加ください。当日は3分程度で読み終えるお好きな絵本を1冊ご持参ください。お一人ずつ読んで頂きます。

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 絵本一冊(3分程度で読み終えるもの)

## 18 ミニビブリオバトルをやってみよう!

7/20(月)

🕒 10:00～11:00



知的書評対戦ビブリオバトルをみんなでやってみましょう!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!ちょっと興味のある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)

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 1部	2部	移動 可・不可	9	10
11 A	B	C	I	II	III
12 ①	②	③	④	13	14
15	16 ①	②	移動 可・不可	17	18

### 申込方法

受講を希望される方は、3月25日(水)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
- 松前総合文化センターホームページ

※2/27(金)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。

### 令和8年度まさきふれあい学園【前期】受講申込書

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 ( ) —

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。

### 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(2026年2月27日(金)～3月25日(水))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。

※受付期間以降のキャンセルは不可です。