

まさきふれあい学園

令和8年度【後期】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
9/20(日)

1回限定！ 体験日のご案内 (お試しコース)

「自分に合うか不安…」

「雰囲気を見てから決めたい」という方へ！

通常は継続受講の講座を

【1回限定】で体験できる日をご用意しました。
迷っている方はぜひお気軽にご参加ください！

※右上に「体験日」の記載がある講座が対象です。
※すでに定員に達している後期講座は、体験後に継続
受講のお申込みができませんのでご了承ください。
講座時間は通常講座と同じです。

お子さま向け講座

ミニクリームソーダ作り
～はじめての食品サンプル体験！～

11/29(日)

10:30～11:00



6色（緑、青、オレンジ、黄色、赤、ピンク）の中から好きな色を選びソーダから作るクリームソーダ。思わず飲みたくなってしまう本物そっくりの食品サンプルワークショップです。
※対象：年中さん～小学生（小学2年生までは保護者同伴）

講師

いとう みいこ
ぽっかぽかアンサンプル

受講料

1,500円(材料費込み)

持参物

エプロンもしくは汚れても良い服装



11/20 〆切

2 アイシングクッキーを作ってみよう！

12/6(日)

13:30～16:30



クリスマスモチーフの可愛いアイシングクッキーを作ってみませんか？自分で作ったアイシングクッキーでもっとクリスマスを楽しみましょう！
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2025年度に開催した際のものです。

講師

川上 美穂
紅掛空色

受講料

1,900円／材料費 800円

持参物

エプロン、ハンドタオル、マスク着用、筆記用具



12/3 〆切

3 オリジナルのおでかけアイテムを作ろう！ ～もこまるミニポーチ&ロゼットキーホルダー～

10/4(日)

10:00～11:00



土台から飾りパーツまで好きなものを選んで、自分だけのオリジナルポーチ&キーホルダーを作ろう！くるみボタンに使用のお好きな布（6cm×6cm）のお持ち込み可能です。ロゼットキーホルダーは名入れも可能です。ご希望の方は申込者氏名の横にご記入ください。（ひらがな・ローマ字大文字、小文字）
※対象：年長さん～高校生（年長～小学2年生は保護者同伴）
※ミニポーチとキーホルダーの2つ作ります。

講師

光田 沙弥架
nico☆Hug

受講料

1,000円

教材費

1,300円

9/25 〆切

4 癒しのリラックスヨガ



【全15回】火曜開催

🕒 10:00~10:45

10月 13・27日

11月 10・17・24日

12月 8・15・22日 1月 12・19・26日

2月 2・9・16日 3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

5 すっきりピラティス講座



【全15回】火曜開催

🕒 11:00~11:45

10月 13・27日

11月 10・17・24日

12月 8・15・22日 1月 12・19・26日

2月 2・9・16日 3月 2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 トータルボディケア

(40~70代の女性向け)



【全16回】水曜開催

🕒 【1部】9:20~10:20 【2部】10:40~11:40

10月 7・14・28日 11月 4・18日

12月 2・9・16・23日

1月 6・13・20・27日 2月 3・10・17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
バスタオル、飲み物

7 ナイトリラクゼーションヨガ

(20~60代の女性向け)



【全15回】金曜開催

🕒 19:30~20:40

10月 9・16・30日 11月 6・13・20日

12月 4・11・18日 1月 8・15・29日

2月 5・12・19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？(更年期の方にオススメです。)

※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
バスタオル、飲み物

8 ボクシング教室



【全15回】

🕒 19:00~20:30

11月 4・9・16・25・30日 12月 9・16・23日

1月 6・13・20・27日 2月 3・8・17日

ボクシングは全身運動です。体を動かすことによって、生活習慣病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

9 コーラスのどトレ講座

～歌って楽しく健康に～



【全10回】木曜開催

🕒 10:00~11:00

10月 8・29日 11月 5・19日

12月 10日 1月 7・21日

2月 4・25日 3月 4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

えひめコーラスのどトレ協会講師

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、みんなで歌う想い出の歌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。

10 英語で脳いきいき講座(学び直し編/活用編)



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

体験日

10/13(火)

受講料 1,000円

受講料 A.B.C.I・II・IIIそれぞれ 4,000円

持参物 筆記用具

※テーマ毎のお申し込みになります。複数選択可能です。

【テーマ(各4回開催)】火曜開催 ①【学び直し編 A/B/C】18:00~19:00 【活用編 I/II/III】19:10~20:10

A 【学び直し編】スッキリわかる!大人のやり直し英語

学生時代に習った英語を、楽しくおさらいします。「なぜそうなの?」という疑問がスッキリ解決!バラバラだった知識がパズルみたいに繋がる楽しさを体験しましょう。

I 【活用編】パッと口から出てくる!「伝えたいこと」を形にするコツ
知っている単語を組み合わせ、自分の思いを文章にする練習です。難しい文法用語は使いません。「あ、こう言えばいいんだ!」という発見を繰り返すことで、話す自信がどんどん湧いてきます。

10月 13・27日 11月 10・17日

B 【学び直し編】次の旅行が待ち遠しい!「お買い物」や「乗り物」で使える魔法の一言

「これください!」から、ちょっとした質問まで。旅行や趣味の場面で、すぐに使える短いフレーズを厳選しました。「伝わった!」の喜びと一緒に味わいませんか?

II 【活用編】「私はこう思う!」を英語に。みんなで楽しくお喋りタイム
身近なニュースや趣味の話題について、リラックスした雰囲気で見聞を交換します。正解を求めるのではなく、「伝えること」を楽しみましょう。英語で考える習慣が、脳を心地良く刺激します。

12月 1・8・15・22日

C 【学び直し編】出会ったら笑顔で!「道案内」と「おもてなし」の第一歩

駅やショッピングモールで困っている方に、優しく声をかけるコツを学びます。上手な「聞き返し方」や「依頼表現」を練習しましょう。

III 【活用編】もう怖くない!「困った場面」を助けるお助け英会話
「乗り換えを間違えた!」「道に迷った!」など、ちょっとしたトラブルを解決するフレーズを学びます。案内の場面で、相手を安心させる丁寧な英語を身につけて、真の「おもてなし」を目指しましょう。

1月 19・26日 2月 2・9日

11 アイシングクッキー講座



【全4回】日曜開催

① 13:30~16:30

① 10月 18日(お試しコース)

② 11月 8日 ③ 12月 13日

④ 1月 24日 ※各回ごとにお申し込みください。

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「お試しコース」からご参加いただき、はじめ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/1,400円 他講座/1回1,900円

材料費 お試しコース/400円 他講座/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 癒しno苔テラリウム~小さな緑で大きな癒しを~



① 10:00~12:00

① 11月 14日 ② 1月 17日

※各回ごとにお申し込みください。

日常を忘れる、癒しのひととき。世界にひとつだけの「苔テラリウム」を作りませんか?ガラスの中に広がるみずみずしい苔の世界。苔のこと、育てるコツをわかりやすくお伝えします。植物を育てるのが苦手な方、不器用な方でも安心してご参加いただけます。



講師

nori nori

苔テラリウムクリエイター

受講料 1,500円/回 材料費 2,500円/回(フィギュア1コ付)

持参物 マチのある持ち帰り用袋、手元の見やすい眼鏡(必要な方)

13 和みのお香作り~匂い袋と練香~



【全5回】水曜開催

① 9:30~11:00

10月 14日 11月 11日

12月 9日 1月 13日

2月 10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

14 ステンドグラス教室



土曜開催

① 9:30~12:00

① クリスマスツリー 10月 31日

② ミニハウス置物 2月 27日

※各回ごとにお申し込みください。

初心者向け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、銅テープ巻き、半田付け作業等を行い作品を作ります。作った作品は当日お持ち帰りいただけます。※お子様の参加不可。

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

15 詩の朗読で脳活!～好きな詩を読んでみよう!～



🕒 10:00～12:00

① 11月 7・14日

② 11月 8・15日

発表会 11月 29日

※発表会までの全3回参加できる方を優先させていただきます。

① 土曜日コース ② 日曜日コース 発表会(2コース合同)

島崎藤村「初恋」を教材とし、詩の朗読の基本を学ぶ講座です。お一人ずつ一遍詩を読んでいただく発表会を行います。名作の詩や歌の歌詞、自作の詩でも大歓迎!一緒に楽しく詩を読んでみませんか? ※【①】、【②】の内容は同じです。

【①】または【②】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

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 筆記用具 11/29(日)は朗読する詩を一篇お持ちください。

16 絵本で子育て・孫育て!～自己肯定感を育む絵本講座～



木曜開催

🕒 10:00～11:00

① 10月 15日

② 11月 19日

どんな絵本を選べばいいの?どんなふうに読めばいいの?そんなお悩みに答えながら、おすすめの絵本をご紹介します。子育て中の方に限らず、絵本に興味があるという方もぜひお越しください。お子さんが過ごしやすい和室で行いますが、託児はございません。申込みの際にお子さんまたはお孫さんの年齢・性別を申込者氏名の横にご記入ください。

※【①】、【②】の内容は同じです。【①】または【②】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

松前町ふるさとライブラリー 絵本専門士

受講料 無料

17 松前名所巡りツアー



11/4 (水)

🕒 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6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

受講料

大人・子ども(中学生以上)500円/1人(交通保険・ドリンク代)

ご希望の講座番号を○で囲んでください

1	2	3	4	5	6 体験
6 1部	2部	移動 可 ・ 不可	7 体験	7	
8 8	9 ①体験	②体験	9	10 体験 学び直し編 ・ 活用編	
10 A	B	C	I	II	III
11 お試し ①コース	②	③	④	12 ①	②
13	14 ①	②	15 ①	②	移動 可
15 移動 不可	16 ①	②	移動 可 ・ 不可	17	

申込方法

受講を希望される方は、9月20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
提出: 松前総合文化センター1階事務所
- 松前総合文化センターホームページ

※8/28(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【後期】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8月28日(金)～9月20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。受講料・材料費等、全額頂戴いたします。