

# 14 はじめての子育てコーチング講座 ~ママも幸せになる子育て~

各日曜日 [全5回] 10:00~12:00 定員 10人

11/10、12/8、1/12、2/16、3/16



①子育てコーチングの基本 ②子どもを伸ばすほめ方 ③子どもを伸ばす叱り方  
④子どもの自己肯定感を高める ⑤親の感情コントロール  
対話でやる気や能力を引き出すコミュニケーション術「コーチング」。子育てに取り入れることで、子どもを伸ばしながら子育てを楽しんで楽しいものに変えることができます。コーチングをはじめて学ぶ方に向け、身近な例を用いながら優しくわかりやすくお伝えします。※お子様連れ不可

講師 中越 こずえ(えひめコーチングプロサマ・えひめコーチングスクール代表)

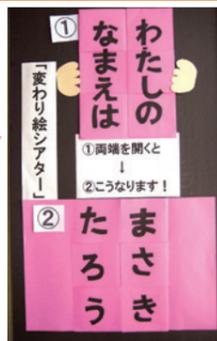
受講料 4,500円(別途資料代500円) 持参品 筆記用具



# 15 お話会の小道具を作ってみよう! 使ってみよう!

11月9日(土) 10:00~11:30 定員 15人

講座の前半は、画用紙で変わり絵シアターを作ります。後半は、図書館で貸出しをしているお話会の小道具の使い方やそのコツをご紹介します。お話会の経験・未経験に関係なくご参加ください! ※お子様連れ不可



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

持参品 カッター・カッター板・ハサミ・のり・30cmさし・筆記用具・色鉛筆・色マジック

# 16 松前え~とこ60選かるためぐりツアー

11月4日(月/振替休日) 9:00~12:00 定員 23人

福德泉公園、二名神社、高忍日賣神社、ひよこたん池公園、有明泉公園、塩屋海岸、東し、松前城址、義農公園



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 500円(大人・子ども同額、交通保険・ドリンク代として)

持参品 なし

## ■申込方法

受講を希望される方は、**10月20日(日)まで**に、つぎの方法でお申し込みください。

● **下記申込書**または、文化センターに備え付けの**所定申込書**でのお申し込み

※申込先: 松前総合文化センター事務所

● **電話でのお申し込み**

(985-1313 松前総合文化センター)

● **インターネットでのお申し込み**

※9/28(土)より可能です。



## ■お問合せ先

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、中止する場合がございます。
- 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受講料・材料費等頂戴いたします。**
- 申し込み締め切り後のキャンセルはできません。複数の講座をお申込みの方はお気を付けてください。

## 令和6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 ( ) -	
松前町外在住者の場合の在勤先		
事業所名	TEL ( ) -	

※ 申し込み後のキャンセルは不可です。(切り取らなくてかまいません。)

受講を希望する講座の番号を○で囲んでください					
1	2	3	4	5	6
7	8	①	②	③	9
10	11	①	②	③	④
12	13	14	15	16	

# まさきふれあい学園

## 令和6年度[後期] 受講生募集

令和6年度後期の受講生を募集いたします!  
お申し込み締め切り**10/20(日)**までとなります。  
皆様のご応募を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

## 1 癒しのリラクソヨガ 2 初めてのピラティス講座

各火曜日 [全14回] 1 癒しのリラクソヨガ 10:00~10:45 2 初めてのピラティス講座 11:00~11:45 定員 35人

11/5、11/12、11/19、12/3、12/10、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、2/25、3/4、3/11、3/18

### 1 <癒しのリラクソヨガ>

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 各8,500円 持参品 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装

### 2 <初めてのピラティス講座>

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。共に心身ともに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! 🌿



## 3 シニアヨガ(40~70代の女性向け)

各水曜日 [全14回] 10:00~11:10 定員 14人

11/6、11/13、12/4、12/11、12/18、12/25、1/8、1/29、2/5、2/12、2/19、3/5、3/12、3/19

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。(大豆アレルギーの方は、オイル使用不可) 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?  
\*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。



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)

受講料 8,400円 持参品 ヨガマット・バスタオル・飲み物



## 4 ボクシング教室

各水曜日 [全15回] 19:00~20:30 定員 20人

11/13、11/27、12/4、12/11、12/18、1/8、1/22、2/5、2/12、2/19、2/26、3/5、3/12、3/19、3/26

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 4,500円 持参品 軍手、タオル、飲み物

## 5 ～歌って楽しく健康に～ コーラスのどトレ講座

各木曜日 [全6回] 10:00～11:00 定員 30人

11/28, 12/26, 1/9, 1/30, 2/13, 2/27

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 (コーラスハビリア®協会認定マスター講師)

受講料 3,000円 別途テキスト代 1,400円  
(過去参加者はテキスト代不要)

持参品 テキスト2冊 (既にお持ちの方)



## 7 古武道 杖道初級講座

各木曜日 [全20回] 19:00～20:30 定員 25人

11/7, 11/14, 11/21, 11/28, 12/5, 12/12, 12/19, 12/26, 1/9, 1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/13, 2/20, 2/27, 3/6, 3/13, 3/20, 3/27

全日本剣道連盟杖道は、江戸時代初頭に福岡藩に伝えられた杖術をベースに作られた武道です。128cmの丸木の杖を使い、左右バランス良く身体を使うことで、体幹を鍛え、姿勢を整えることができます。初心者向けの講座ですので優しく丁寧に指導致します。



講師 藤田 和男 ((一社)愛媛県剣道連盟杖道部長 杖道錬士七段)

受講料 5,000円 (※別途スポーツ保険に加入いただけます)

持参品 タオル、飲み物



## 9 英語をはじめよう! <初級編>

各火曜日 [全10回] 9 初級編 18:40～19:50 10 実践編 20:00～21:10 定員 15人

11/5, 11/12, 11/19, 11/26, 12/3, 12/10, 12/17, 1/7, 1/21, 2/4

### <初級編>

旅行でよく使う基本表現を中心にいろいろな単語や表現を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紹介します。1人ずつ指名されて回答していくなどがございますので、初心者の方でも安心して受講いただけます★  
ペアワークやグループワークで楽しく英語を学びませんか??



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 8,000円 別途コピー代 500円

持参品 筆記用具



### <実践編>

ステップアップを目指す実践英会話サロンです。生徒の皆さんがご自身のことについて話すことがメインとなります。もちろん先生からリスニングやリーディングのアドバイスもあります! 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、練習を重ねて現状の英語力をアップしていく授業となります◎  
英語をはじめよう!  
<初級編>に続いて連続受講も可能です。



講師 ikumi (Rich)

受講料 1,500円 持参品 筆記用具



## 8 ルルマンカードを学んで体験してみよう

① 11/16(土) 9:00～11:00 定員 4人

② 11/25(月) 19:00～21:00 定員 4人

③ 1/11(土) 13:00～15:00 定員 4人

36枚のカードを使ってカードに描かれた絵柄や数字で読みます。シンプルですがカードの組み合わせによって相談内容を深く読むことができます。  
\*自分や相手の気持ちや時間が関わることを知るのが得意なカード過去、現在、そして未来も貴方が創っています。  
人生「迷い・選択・決断」の連続。  
あなたの本当の真意を知る方法になるかもしれません。



講師 ikumi (Rich)

受講料 1,500円 持参品 筆記用具

@RICH\_BASE.MYSELECT

各日曜日 [全3回] 18:00～19:30 定員 7人

1/12, 1/19, 1/26

天使のハーモニーと言われるハンドベルの演奏を初歩から学び、3回シリーズで曲を完成させるまで体験いただけます。初心者の方から受講可能です。ハンドベルの魅力を実験を通して味わってませんか?



講師 ブレーメンリンガーズ (日本ハンドベル連盟加盟団体)

受講料 1,500円 (教材費等を含む)

持参品 筆記用具



BREMEN\_RINGERS

## 11 アイシングクッキー講座

① 11月9日(土) 13:30～16:30 定員 10人  
秋を楽しむアイシングクッキー

③ 1月18日(土) 13:30～16:30 定員 10人  
(少し早めの) バレンタインのアイシングクッキー

② 12月7日(土) 13:30～16:30 定員 10人  
クリスマスのアイシングクッキー作り

④ 2月22日(土) 13:30～16:30 定員 10人  
春待ちアイシングクッキー

アイシングクッキーをご存じですか?  
アイシングクッキーは卵白やお砂糖などで作ったクリームを着色して、クッキーをデコレーションしたものです。  
お好みの色や柄で作ることが出来るのでメッセージ性が高く、そのままプレゼントするだけでなくケーキのプレートにしたり、最近では推し活のアイテムとして活用されることもあります。  
初めてさんでも大丈夫、  
かわいいアイシングクッキーと一緒に作って楽しみませんか?



講師 川上 美穂 (紅掛空色)

受講料 2,100円/回(別途材料費 800円/回) 持参品 エプロン、ハンドタオル、マスク着用、筆記用具



## 12 どうぶつパイを作ろう!! <小学生対象>

2月8日(土) 10:30～13:00 定員 8人

お料理がはじめてでも大丈夫!★  
自由な発想で好きなどうぶつ形のパイを作っちゃおう♪  
「できた!」「たのしい!」を大切にレッスンします。

<メニュー>  
じゃがいもとベーコンのパイ  
スープ



※お預かりレッスンとなります。  
保護者も試食時同席の場合は+材料費いただきます。  
(調理はお子様ご家族分も行います)  
調理時のみ見学(試食同席不可)の場合は材料費不要

講師 千崎 ひとみ (coperiこどもクッキング主宰・こどもクッキングマイスター・保育士・食品衛生責任者)

受講料 1,500円(別途材料費700円) 持参品 エプロン・三角巾・ハンドタオル・飲み物・持ち帰り用タッパー



## 9 英語をはじめよう! <初級編>

## 10 英語でしゃべろう! <実践編>

各火曜日 [全10回] 9 初級編 18:40～19:50 10 実践編 20:00～21:10 定員 15人

11/5, 11/12, 11/19, 11/26, 12/3, 12/10, 12/17, 1/7, 1/21, 2/4

### <初級編>

旅行でよく使う基本表現を中心にいろいろな単語や表現を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紹介します。1人ずつ指名されて回答していくなどがございますので、初心者の方でも安心して受講いただけます★  
ペアワークやグループワークで楽しく英語を学びませんか??



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 8,000円 別途コピー代 500円

持参品 筆記用具



### <実践編>

ステップアップを目指す実践英会話サロンです。生徒の皆さんがご自身のことについて話すことがメインとなります。もちろん先生からリスニングやリーディングのアドバイスもあります! 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、練習を重ねて現状の英語力をアップしていく授業となります◎  
英語をはじめよう!  
<初級編>に続いて連続受講も可能です。



## 13 親子でポンポンワークショップ

12月7日(土) 10:00～11:30 定員 親子 15組

毛糸を使って、ぼんぼん作り♪  
クリスマスのアイテムを親子で作ってませんか?  
作り方が分かればアレンジ色々!  
おうちに帰ってからも楽しめると思います。



●作るもの  
クリスマスの飾り  
1. リース  
2. トナカイ  
のセットです。

講師 佐賀 いくみ (保育士)

受講料 1,000円(親子でもお子様おひとりでも) 持参品 ハサミ、筆記用具 毛糸好きな色各1玉ずつ。1色～制作にしたい色をご持参ください。  
\*トナカイの飾りの材料はご用意します。

