

まさきふれあい学園

令和4年度 受講生募集

令和4年度の受講生を募集いたします。新型コロナウイルス感染予防対策を行った上での実施になりますが、状況によりましては中止、延期等をさせていただくこともあります。皆様の応募をお待ちしています。

主催：松前町教育委員会、松前総合文化センター



生涯学習講座

会場 ▶ 松前総合文化センター（講座 1～18）

1 いきいきヨーガ教室

各月曜日 [全15回] 10:00～11:30

7/4、7/11、7/25、8/1、8/8、8/22、8/29、9/5、9/12、9/26、10/3、10/17、11/7、11/14、11/21

内容 美しく、流れるように気持ちよく行うヨーガは、コロナで疲れ切った身体と心を癒してくれることでしょう。楽しみながら一緒に。

受講料 7,500円
教材「最新ヨーガを始める人のために」1,650円
副教材「ヨーガの四季」700円

定員 15人

講師 高木 秀子（日本ヨーガ学会常任理事）



2 癒しのリラックスヨガ

各火曜日 [全14回] 10:00～10:45

7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20、9/27、10/4、10/11

内容 心身をリラックスさせながら気持ちよく身体を伸ばしていきます！呼吸を整えながらゆったりと動くので初心者の方も安心してご参加いただけます。

受講料 7,000円

定員 20人

講師 MaiYoga Maiko（JYIA日本ヨガインストラクター協会/ヨガ講師 ミス・アース・ジャパン・公式トレーナー）



3 美ボディピラティス講座

各火曜日 [全14回] 11:00～11:45

7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20、9/27、10/4、10/11

内容 体幹を意識しながら体を動かし姿勢改善や代謝アップへと繋がります！美しい姿勢を一緒に作っていきましょう！

受講料 7,000円

定員 20人

講師 MaiYoga Maiko（JYIA日本ヨガインストラクター協会/ヨガ講師 ミス・アース・ジャパン・公式トレーナー）



4 すっきり簡単ストレッチ講座

各木曜日 [全15回] 10:00～10:45

7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20

内容 初心者大歓迎！ゆっくり呼吸に合わせて行ったり、ラジオ体操のように簡単な動きを取り入れます。肩こり解消や腰痛予防にも効果的な講座です。

受講料 7,500円

定員 20人

講師 窪田 三思（日本コアコンディショニング協会 認定講師 マスタートレーナー）



5 姿勢改善エクササイズ講座

各木曜日 [全15回] 11:00～11:45

7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/18、8/25、9/1、9/8、9/15、9/22、9/29、10/6、10/13、10/20

内容 猫背解消！見た目年齢が変わります！姿勢が良くなることでお腹も引き締まりメタボ解消にもつながります。

受講料 7,500円

定員 20人

講師 窪田 三思（日本コアコンディショニング協会 認定講師 マスタートレーナー）



6 ボクシング教室

7/13(水)、7/19(火)、7/26(火)、8/3(水)、8/10(水)
8/17(水)、8/24(水)、8/31(水)、9/7(水)、9/14(水)
9/20(火)、9/28(水)、10/12(水)、10/19(水)、10/26(水)
[全15回] 19:00～20:30

内容 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、ストレス解消にもつながります。

受講料 4,500円 定員 20人

受講年齢 10歳以上（10歳～12歳の小学生は、参加時に必ず保護者同伴のこと。）

講師 大政 邦弘（愛媛県ボクシング連盟常任理事）



7 初めてのフラダンス

各水曜日 [全10回] 19:00~20:00

10/5、10/12、10/19、10/26、11/2、
11/9、11/16、11/30、12/7、12/14

内容 ハワイアンフラを始めてみませんか？体幹トレーニングやストレッチ、基本ステップからしっかり行いますので、初めてでも安心してご参加いただけます。10回で1曲仕上げますよ！

受講料 6,000円

定員 20人（初心者と初級者）

講師 片側 仁奈 (Ka Pā Hula o Kapualiko主宰)
カパフラオカパアリコ



9 ゆっくり楽しくゴスペル講座

各月曜日 [全10回] 10:00~11:00

8/1、8/8、8/29、9/5、9/12、9/26、
10/3、10/17、10/24、11/7

内容 ゴスペルって何？歌は初めて、英語が苦手、そんな方でも大丈夫です！まずはお気軽に、皆と一緒にハーモニーを体感してみませんか？感染対策を徹底し、安心・安全に合唱を楽しめます。

受講料 5,000円

定員 30人

講師 LasMariposasChoir LMC



11 絵本の読み聞かせ教室

8月27日(土) 10:00~11:30

内容 ご家庭や学校・幼稚園等での読み聞かせ、それぞれのコツや楽しみ方を学ぶ講座です。絵本専門士おすすめの絵本もたくさんご紹介いたします。

受講料 無料

定員 15人（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）



12 子育て絵本講座

9月3日(土) 10:00~11:30

内容 子どもたちの自己肯定感を育むような絵本、五感をフルに刺激する絵本、子育てがより楽しくなるお役立ち絵本をたくさんご紹介！ご家庭での読み聞かせのコツもご紹介いたします。

受講料 無料

定員 15人（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）



13 親子アート教室① 素焼きの風鈴とうちわにお絵かきしよう！

8月1日(月) 13:00~14:30

内容 親子で世界にひとつの作品をつくってみませんか。制作を通して豊かな感受性を育んでいきます。

受講料 受講料 800円（1組）

材料費 700円
（きょうだい1名追加につき+700円）

定員 親子10組（3歳以上）

講師 たまい えりこ
（Artspace アテナルミエール）



14 親子アート教室② くるくるアンブレラにお絵かきしよう！

8月8日(月) 13:00~14:30

内容 耐水性の絵の具で透明の傘にお絵かきします。オリジナルの傘でお出かけしよう！

受講料 受講料 800円（1組）

材料費 700円
（きょうだい1名追加につき+700円）

定員 親子10組（3歳以上）

講師 たまい えりこ
（Artspace アテナルミエール）



8 ~歌って楽しく健康に~ コーラスのどレ講座

各木曜日 [全12回] 10:00~11:00

8/18、8/25、9/1、9/15、9/29、10/6、10/13、
10/20、11/10、11/17、11/24、12/8

内容 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。

受講料 6,000円、テキスト代 1,400円

定員 30人

講師 塚本 愛
（コーラスリハビリ®協会認定マスター講師）



10 好感度UP!話し方講座

各水曜日 [全4回] 18:30~19:40

7/6、7/13、7/20、7/27

内容 「人前で自信をもって話したい」「コミュニケーション力を高めたい」という方のための講座です。仕事や就活、そして良好な人間関係作りに役立つよう、楽しみながらチャレンジしましょう！

項目：伝わる声、言葉の選び方、話のまとめ方、スピーチにチャレンジ等

受講料 8,000円 定員 20人

講師 フリーアナウンサー 宇都宮 民
（元南海放送）



15 おいしいお茶のいれ方セミナー

9月11日(日)

13:30~15:00

内容 急須でお茶を美味しくいれるコツを体験型セミナーで伝授します。

受講料 無料

定員 20人

講師 株式会社伊藤園ティーテイスター



16 英語をしゃべろう! <入門編>

各火曜日 [全10回]

19:00~20:10

7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20

内容 英語を話したいけどまだ自信がない方。簡単な英語を学びながら、脳や口にエネルギーを注入しましょう。基本パターンを口に覚えさせ、すでに知っている単語やフレーズを「使える英語」に変換させましょう。定番表現の中から、日本人が間違えやすいポイントやリスニングのコツも一緒に学んでいきましょう。

受講料 7,000円、資料代 500円

定員 15人

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)



17 英語をしゃべろう! <実践編>

各火曜日 [全10回]

20:20~21:30

7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/23、8/30、9/6、9/13、9/20

内容 話しながら英語力をブラッシュアップ。「習うより慣れよ」の実践英会話サロンです。勇気を出して自分から発信したり、相手に質問したりして、会話を長く続ける練習をします。トレンドの英文を紹介しながら、話題の選び方や話の展開をみんなで学びあう場です。「英語をしゃべろう! <入門編>」に続いて、連続受講も可能です。

受講料 7,000円、資料代 500円

定員 15人

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)



18 松前え~とこ60選かるためぐりツアー

11月5日(土)

8:30~12:00

場所 松前町内
福德泉公園、高忍日賣神社、ひよこたん池、有明泉公園、松前城址、義農公園他

受講料 500円 (大人・子ども同額、交通保険・ドリンク代)

定員 23人

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



お知らせ ゼロからはじめるジョギング教室 秋コースの募集

肩こり・高血圧・糖尿病予防、ストレス解消等々に効果のあるジョギング方法を学ぶ教室です。1回目は、ゲストランナーとして「土佐 礼子」さんをお招きしています。

秋コース 各金曜日 [全10回] 19:00~21:00

場所 松前総合福祉センター、松前公園

受講料 無料

定員 各30人(先着順) ※松前町在住者、おおむね20~64歳

申し込みめきり日 9月1日(木) ※定員になり次第締切

申し込み・問い合わせ 松前町子育て・健康課健康増進係 (985-4118)



秋コース(金曜)	ミニ講座+ジョギング+ストレッチ
9月9日	ゲスト土佐礼子さんによる講演・ジョギング教室
9月16日	ダイエットは運動で?! (理学療法士)
10月7日	なぜ「バランスよく」なのか (管理栄養士)
10月14日	美姿勢が美走へ (理学療法士)
10月21日	脂肪を燃やす食生活 (管理栄養士)
11月4日	アップ and ダウン (理学療法士)
11月11日	菓子パンはお菓子です! (管理栄養士)
11月18日	まだまだパフォーマンスアップ (理学療法士)
11月25日	サーキットトレーニング (理学療法士)
12月2日	これってランニング障害? (理学療法士)

➤キリトリ線

令和4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	(〒791-) 松前町大字	
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 () -	

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	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18		

※ この申込書にご記入のうえ、切り取って申込先にご持参ください。

■申込方法

受講を希望される方は、**6月22日(水)17:00まで**に、つぎの方法でお申し込みください。

- 前頁申込書または、文化センター、東公民館、西公民館、北公民館に備え付けの**所定申込書**での**お申し込み**
※申込先:文化センターまたは東公民館、西公民館、北公民館
- 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** [松前町教育委員会社会教育課](#)
- アンケートの**お願い**

町民の皆様が、講座で学びたいことをアンケート形式で募集します。右QRコードよりご応募をお願いいたします。



■お問合せ先

松前総合文化センター(985-1313)まで

■注意事項

- 定員に満たない講座は、中止する場合があります。
- 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。
- 受講決定者には、受講決定のお知らせをします。また、抽選の結果受講できない方にもその旨をお知らせします。
- 受講申込に記載された個人情報は、適切に管理し、「まさきふれあい学園」以外には使用いたしません。
- 受講料は、講座初回時に集金させていただきます。ただし、自己都合により受講を中止された場合は返金いたしません。

松前総合文化センター広域学習ホール催物のご案内

稲川淳二の怪談ナイト

2022年7月30日(土)
開場16:00 開演17:00

MYSTERY NIGHT TOUR 2022
稲川淳二の怪談ナイト
7月30日(土)
愛媛県伊予郡松前町松前総合文化センター広域学習ホール
～稲川怪談 30年連続公演～

【開場】16:00～【開演】17:00～
【一般 観覧券】2022.5.7(土) 9:00～
【ホールメイト会員】2022.5.6(金) 9:00～
【チケット】前売券 5,900円 当日券 6,000円
ホールメイト会員 5,500円 (前売・当日券)
【お問合せ】松前総合文化センター ☎ 089-985-1313

注意喚起
新型コロナウイルス感染症対策のお願い
※チケット料金は全供体共通です。
※前売券が完売の場合は、当日券が販売はございません。
※未成年者の入場はできません。
※お席でご乗物の場合は、必ず自席までお越しください。

【主催】愛媛県IT文化センター 【共催】松前総合文化センター

川崎鷹也 弾き語りライブ

2022年7月31日(日)
開場14:00 開演15:00

川崎 鷹也 弾き語りライブ
Takaya Kawasaki
シンガーソングライター。1995年、松前県生まれ。2015年、アルバム「I believe in you」でシンガーソングライターとして本格的に音楽活動開始。一度聴いたら忘れられないハスキーな歌声と美しいピッチャート、贈られるメロディラインが魅力。

Tik Tok ・「魔法の結核」大ヒット!!
Spotify ・「パピルTop50」1位
LINE MUSIC ・「アルバムトップ100」1位

7.31 2022 [日]

愛媛県伊予郡松前町松前総合文化センター広域学習ホール

開場 14:00～ 開演 15:00～
一般 観覧券 2022.5.8(日) 9:00～
ホールメイト会員 2022.5.7(土) 9:00～
チケット 前売券 4,500円 当日券 5,000円
ホールメイト会員 4,000円 (前売・当日券)

お問い合わせ 松前総合文化センター ☎ 089-985-1313

注意喚起
新型コロナウイルス感染症対策のお願い
※チケット料金は全供体共通です。
※前売券が完売の場合は、当日券が販売はございません。
※未成年者の入場はできません。
※お席でご乗物の場合は、必ず自席までお越しください。

【主催】松前総合文化センター(松前町教育委員会・伊予郡松前町) 【共催】松前総合文化センター

松前能

2022年8月20日(土)
開場13:00 開演14:00

松前能

8月20日(土)
全席指定、税込 4,000円
(当日券 4,500円)
※前売券が完売の場合は、当日券が販売はございません。

松前総合文化センター
広域学習ホール
開場 13:00 開演 14:00 (終演) 16:30

チケット発売日 7月3日(日)
ホールメイト 先行発売日 7月2日(土)

注意喚起
新型コロナウイルス感染症対策のお願い
※チケット料金は全供体共通です。
※前売券が完売の場合は、当日券が販売はございません。
※未成年者の入場はできません。
※お席でご乗物の場合は、必ず自席までお越しください。

【主催】松前総合文化センター(松前町教育委員会・伊予郡松前町) 【共催】松前総合文化センター

お問い合わせ

松前総合文化センター ☎ 089-985-1313