

今月の内容→ボウリング大会開催案内/割引提携指定店/カルチャー講座案内/公演チケット斡旋/プレゼントコーナー/ほか

ボウリング大会開催!!

- 日 時 予選大会 平成24年11月12日(月)・13日(火)・15日(木)・16日(金)
決勝大会 平成25年1月18日(金)
●と ころ 太洋ボウル(観光通二丁目10-5)
●ゲ ーム 個人戦 2ゲームの合計点により男女別に順位を決定。
男女共上位20人が決勝大会に出場。
団体戦 1チーム3人の2ゲームの合計点により順位を決定。
上位10チームが決勝大会に出場。
※ハンディは1ゲームにつき女性のみ20ピンとします。
●募集人数 320人(先着順)
●参 加 費 400円(貸靴代は個人負担)
●対 象 者 事業主および被共済者(家族の方は参加できません。)
●表 彰 予選大会では入賞者に賞品と全員に参加賞。決勝大会では全員に賞品と3位まではトロフィー。
●申込方法 ①事業所毎に参加希望者を取りまとめ、**10月20日(土)**必着で、申込用紙により、ウェルばる高松事務局へFAXまたは郵送でお申し込みください。
②申込と同時に参加費を振込または事務局にご持参ください。【参加券】は後日郵送します。

はじめての方!個人の方!!
どんどん参加してください!!



割引指定店が増えました!

Welpal Takamatsu Presents

アルファ津田カントリークラブ

さぬき市寒川町神前 647 番地 16

☎ 0879-43-4141

⌚ 事前予約要に応じて
(※お電話でお問い合わせください。)

Ⓢ 無し

Ⓢ 会員と同伴者3名まで 会員証提示

特典

練習場ボール(1カゴ24個)×1枚
無料券サービス(通常プレーでの来場に限る)

おかげさまで10周年!
皆様に感謝の気持ちを込めて、
10月から記念イベントを開催いたします。
皆様のご来場お待ちしております。



※他の特典との併用不可

Enjoy

美容室ONISHI

香川県高松市片原町1-10

☎ 087-821-8933

⌚ 10:00~18:30

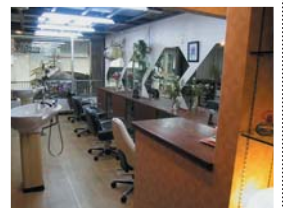
Ⓢ 月曜日、第1日曜日

Ⓢ 会員と同伴者 会員証提示

特典

500円引き

店長はヴィタルサスーンアカデミック
コース終了。
確かなカットでミセスの方も安心ですよ!!



※他の特典との併用不可

Health

トRESTA白山 浴場

香川県木田郡三木町下高岡972-30

☎ 087-898-8881

⌚ 火曜日 13:00~21:00

(20:30受付終了)

水曜日~月曜日 10:00~21:00

(20:30受付終了)

Ⓢ 無し

Ⓢ 会員と同伴者3名まで 会員証提示

特典

入浴料金 100円引き

露天風呂では、すんだ空気の中で
満天の星をあおぎながらの入浴、
身も心もリラックスできます。



※他の特典との併用不可

Enjoy

トRESTA白山 アイスアリーナ

香川県木田郡三木町下高岡972-30

☎ 087-898-8881

⌚ 平成24年10月13日(土)

~平成25年4月21日(日)

平日 12:00~18:00

土・日・祝日・冬休み・春休み

10:00~18:00

Ⓢ 開催期間中は休日無し

(但し、大会で貸切りの場合は休み)

Ⓢ 会員と同伴者3名まで 会員証提示

特典

アイスアリーナ100円引き

60×30mの室内アリーナは、四国
で唯一国際規格対応型。各シューズ
子供サイズ15cmから常備。



※他の特典との併用不可

Enjoy

月 山野井先生のやさしいヨーガ

呼吸法や動きの基礎など、一からスタートし、無理なく楽しくヨーガを学んでいきましょう。

開催日：平成24年11月26日～3月25日

18:30～19:30 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：山野井 真知子

**火 野村先生のダイエットエアロ**脂肪燃焼を目的としたエクササイズ!!
シンプルに楽しくリズムに合わせて全身を動かしましょう!

開催日：平成24年11月20日～3月12日

18:45～19:45 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：野村 英津子

**火 顧先生の美♡エクササイズ**

太極拳とヨーガの基本をつかってしなやかなからだの「スラっと美人」を目指しましょう!

開催日：平成24年11月20日～3月12日

20:00～21:00 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：顧 恵芳

**水 吉田先生のリカバリーヨーガ**

女性の体は骨盤が開きやすくできています。ヨーガの動きで、その骨盤のゆがみ・開きを改善しませんか?

開催日：平成24年11月28日～3月13日

19:45～21:15 全14回

受講料：10,000円（一般料金14,000円）

講師：吉田 直子

**金 藤田先生のピラティス&ボディシェイプ**

身体のバランスを整えるピラティスと代謝力アップのエクササイズのベストマッチング!美しいボディづくりを目指します♪

開催日：平成24年11月16日～3月8日

20:00～21:00 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：藤田 摩理

**土 松本先生の土曜ピラティス**

身体の内側からしなやかで均整のとれたボディを一緒に目指しましょう!

開催日：平成24年12月1日～3月23日

18:45～19:45 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：松本 ゆかり

**日 松本先生のストレッチリズムエクササイズ♡コリオスバイラル♡**

ゆっくりとしたリズムで行います。ストレッチが主なエクササイズですので、無理なく続けていきましょう!

開催日：平成24年10月15日～12月17日

10:00～11:00 全10回

受講料：7,000円（一般料金9,000円）

講師：松本 ゆかり

申込締切：平成24年10月10日

**火 松本先生のシェイプエアロ初級**

初心者の方でも楽しく動ける簡単なステップから、少しずつステップアップしましょう!

開催日：平成24年11月20日～3月12日

20:00～21:00 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：松本 ゆかり

**水 わけべのりこハワイアンダンス教室**フラダンスが初めての方も大歓迎♪
ステップや手の動きを身につけ、音楽に合わせて踊っていきましょう。

開催日：平成24年11月28日～3月13日

19:30～20:30 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：わけべのりこフラスタジオ認定講師

**金 藤田先生のシェイプサルサダンス**

ラテンのリズムに乗ってサルサの基本のステップを学び、気になるウエスト周りの筋肉を鍛え、引き締めていきましょう♪

開催日：平成24年11月16日～3月8日

18:45～19:45 全14回

受講料：8,000円（一般料金12,000円）

講師：藤田 摩理

**土 中村先生の自力整体講座**

自分で身体のゆがみを整え、肩こり・腰痛・ひざ痛・冷え性など、無理なく緩和しましょう!

開催日：平成24年12月8日～3月23日

13:15～14:45 全14回

受講料：10,000円（一般料金14,000円）

講師：中村 幸子

**日 久本先生のペルビックストレッチ**ペルビック=「骨盤」
骨盤体操で身体を内から引き締め、ぽっこりおなかを撃退しましょう!

開催日：平成24年11月25日～3月24日

10:00～11:30 全14回

受講料：10,000円（一般料金14,000円）

講師：久本 もり子



カルチャー講座の申込方法

締切 10月15日(月)

- ①事業所毎に取りまとめ、締切日を確認の上（※（月）ストレッチリズムエクササイズのみ10日締切）、別紙申込書によりウエルぱる高松事務局へFAXまたは郵送でお申込ください。
- ②受講対象者は、すべて事業主および被共済者です。
- ③申込み多数の場合は、お一人様単位で抽選し、結果をお知らせします。
- ④受講が決まり次第、【受講決定のお知らせ兼受講料納入のお願い】文書を郵送しますので、受講料をお振込みまたはご持参ください。

水 みみな先生の Step up English

「英語でのスムーズなコミュニケーションをとりたい！」
と考える人の中級～上級者向けの英会話クラス。
実践で役に立つ英語力を磨いていきましょう。

開催日：平成24年11月7日～1月23日
10:30～11:30 全10回

受講料：7,500円（一般料金10,000円）

講師：米山 水聖（みみな）



水 顧先生のやさしい中国語～あいさつから始めよう～

初めて中国語を学ぶ方向向けの講座です。
一番大事な発音をしっかりと学び、日常でよく使う基本的な単語・会話を勉強していきます。

開催日：平成24年11月7日～1月23日
19:00～20:30 全10回

受講料：7,000円（一般料金10,000円）

講師：顧 恵芳（中国上海出身）



水 顧先生の基礎から学ぶ中国語～すぐに使えるビジネス会話～

中国語で一番大切な発音を一から学び、上海出身の先生と
基礎から楽しく学んでいきましょう♪中級者向け講座です。

開催日：平成24年12月6日～3月14日
19:00～20:30 全10回

受講料：7,000円（一般料金10,000円）

講師：顧 恵芳（中国上海出身）



金 はじめてのフォークギター

入門者・初心者対象。中高年者大歓迎！
年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。
※楽器の貸出可能

開催日：平成24年12月7日～1月25日
20:00～21:00 全6回

受講料：4,000円（一般料金5,400円）

講師：溝口 勲



金 ウクレレを楽しく弾いてみよう♪

内容も簡単なコード練習からはじめていくので初心者でも
安心。どなたでも弾ける楽器です。 ※楽器の貸出可能

開催日：平成24年12月7日～1月25日
18:30～20:30 全6回

受講料：4,000円（一般料金5,400円）

講師：溝口 勲



土 うたごえ喫茶

カラオケと違ってみんなであうたえるから恥ずかしくない！！
そして何よりストレス発散！！一度体験してみましょう♪

開催日：平成24年10月27日
18:30～20:30 全1回

受講料：1,000円（一般料金1,200円）

ドリンク付き（歌詞集はお貸しします）

歌リーダー：溝口 勲



NEW!!

家族で参加!! フランス料理を食すテーブルマナー

ホテルの本格フレンチを食しながら
楽しくマナーを身につけませんか？

おすすめ!!
この機会に家族のコミュニケーションを♪

- 日 時 平成24年11月24日(土)
18:00～20:00
- 場 所 高松国際ホテル 讃岐の間
(高松市木太町2191-1)駐車場無料
- 受講料 一人あたり 4,500円(一般6,500円)
- 受講対象者 事業主・被共済者と小学5年生～高校3年生の子
(または対象学年の孫)
- 募集人数 50人程度
- 講師 正木 一志
(高松国際ホテル総支配人 HRSテーブルマナー認定講師)
- 申込締切日 10月20日(土)

松原 勉料理長

2004年にドイツで開催された世界料理オリンピック大会に日本代表チームのメンバーとして出場し3部門において銀メダルを獲得。



※写真はイメージです

MENU

洋前菜盛り合わせ オードブルバリエーション

カボチャのクリームスープ

讃岐の夢「ぎゅっとボリフェ」をまとった鮮魚
スタチ風味のフルブランソースで

お口直しのグラニテ

牛ロース肉のボワレと若鶏の蜂蜜風味グリル
フォンドボーを効かせたソースで

フレッシュ野菜のサラダ フルーツヴィネグレット

洋梨のムースとチョコフレートのガトー
ヴァニラアイス添えて

コーヒー又は紅茶

パンとバター

旭屋でワインを楽しむ講座

- 日 時 平成24年11月28日(水) 18:30～20:30
- 会 場 旭屋 ASAHIYA(高松市瓦町1-9-25)
- 参加費 一人あたり 4,000円(一般料金6,000円)
※当日はオリジナル創作料理をご用意しています。

- 対象者 事業主および被共済者
- 人数 15人
- 講師 木内 千恵美 ((社)日本ソムリエ協会認定シニアソムリエール称号)
- 申込締切 10月20日(土)

京都の町屋を彷彿させる和の佇まいの
お店で、旭屋の創作料理を堪能しながら
ワインの知識を身につけませんか？



桂文枝襲名披露公演

「新婚さん いらしゃい!」の桂三枝さんが、六代 桂文枝を襲名しました。取り組む「創作落語」は古典とは違った魅力で多くのファンに支持されています。ゲストには桂米助(ヨネスケ)さんや今いくよ・くるよさん。秋の夜長、豊かで楽しい時間を文枝師匠とともに...まさに、「いらしゃい!」

公演日時: 平成24年11月8日(木) 18時開演

場 所: アルファあなぶきホール 大ホール

幹旋料金: 3,500円(一般前売料金 4,500円)

※S席のみ 未就学児入場不可

幹旋枚数: 30枚(お1人様2枚まで)

対 象 者: 事業主および被共済者の方

申込締切: 10月15日(月) 必着



スキマスイッチ

デビュー10周年記念イヤーを迎えるスキマスイッチ。8/22にリリースしたセルフ・カバー・アルバム「DOUBLES BEST」をひっさげ、全県ツアーが決定!!

公演日時: 平成25年1月27日(日) 17時30分開演

場 所: サンポートホール高松 大ホール

幹旋料金: 5,000円(一般前売料金 6,300円)

※全席指定 小学生以上有料

幹旋枚数: 30枚(お1人様2枚まで)

対 象 者: 事業主および被共済者

申込締切: 10月20日(土) 必着



ウィンナ・ワルツの決定版 ウィーン交響楽団 ヨハン・シュトラウス・アンサンブル

1989年の初来日以来、日本での公演数300回以上を数える、日本でも人気のアンサンブル。史上最年少でウィーン交響楽団のコンサートマスターに就任し話題となったアントン・ソロコフが、自らヴァイオリンを弾きながら指揮をする「フォルガイガー」で名人芸を披露します。

公演日時: 平成25年1月13日(日) 18時30分開演

場 所: アルファあなぶきホール 大ホール

幹旋料金: 3,000円(一般前売料金 4,000円)

※S席のみ 未就学児入場不可

幹旋枚数: 30枚(お1人様2枚まで)

対 象 者: 事業主および被共済者の方

申込締切: 10月20日(土) 必着



気軽に楽しむオペラ 「奥様女中 ~コメディ編~」(日本語上演)

独身の頑固な老人と、妻の座を狙う老人に仕える女中が繰り広げる単純明快なストーリーを、美しい旋律にのせたベルゴラージュのオペラ「奥様女中」。現代版の笑いも混ぜながらコメディ編として、実力派の歌い手がお届けします。年忘れ、気軽に楽しく笑って……そんなオペラです!

公演日時: 平成24年12月29日(土) 14時開演

場 所: アルファあなぶきホール 小ホール

幹旋料金: 大人3,000円(一般前売料金 4,000円)

学生1,000円(一般前売料金 1,500円)

※全席自由席 未就学児入場不可

幹旋枚数: 30枚(お1人様2枚まで)

対 象 者: 事業主および被共済者の方

申込締切: 10月20日(土) 必着



野村万作・萬斎 サンポート狂言会「萩大名」「釣針」

笑う門には福来る。みんな一緒に和やかに、心に花を咲かせましょ! 人間国宝・野村万作、多彩に活躍する狂言師・野村萬斎をはじめとする、「万作の会」の狂言師が、サンポートホール高松に3年ぶりに登場。にぎやかな舞台をお贈りします。

公演日時: 平成24年12月12日(水) 19時開演

場 所: サンポートホール高松 大ホール

幹旋料金: 6,000円(一般前売料金 7,000円)

※全席指定 未就学児入場不可

幹旋枚数: 30枚(お1人様2枚まで)

対 象 者: 事業主および被共済者の方

申込締切: 10月20日(土) 必着



舟木一夫 芸能生活50周年コンサート 2013

昭和38年6月のデビューから半世紀。常に第一線で人気歌手・俳優として活躍を続け、ここに芸能生活50周年を記念して、コンサートを開催します!!

公演日時: 平成25年1月23日(水)

昼の部 14時30分開演

夜の部 18時30分開演

場 所: アルファあなぶきホール 大ホール

幹旋料金: 5,500円(一般前売料金 7,000円)

※S席のみ

幹旋枚数: 昼・夜 各30枚(お1人様2枚まで)

対 象 者: 事業主および被共済者の方

申込締切: 10月20日(土) 必着



宮田 大 チェロ・リサイタル

世界が認めた若き才能が奏でる、圧巻の響き。2009年、世界最高峰のチェロ・コンクール「ロストロポーヴィチ国際チェロ・コンクール」にて日本人初の優勝という快挙を成し遂げ、小沢征爾やギドン・クレメールをはじめ、世界的な演奏家との共演も数多く、今その活躍が最も注目されている若手実力派チェリスト。

公演日時: 平成24年11月24日(土) 18時30分開演

場 所: アルファあなぶきホール 小ホール

幹旋料金: 3,000円(一般前売料金 4,000円)

※S席のみ 未就学児入場不可

幹旋枚数: 30枚(お1人様2枚まで)

対 象 者: 事業主および被共済者の方

申込締切: 10月20日(土) 必着



お知らせ

クアタラなめぎ津田の日・祝日の営業時間が変更になりました。

(日・祝日) ・温泉ゾーン 10:00~21:30(最終受付21:00)

↓
10:00~20:00(最終受付19:30)

・フィットネスゾーン 12:30~21:00

↓
12:30~19:30

さぬき市津田町鶴羽24-2 ☎0879-42-5888



前売り入場券割引幹旋の申込方法 締切10月20日(土)

- ①事業所毎に取りまとめ、締切日を確認の上、別紙申込書によりウエルばる高松事務局へFAXまたは郵送でお申ください。
- ②申込み多数の場合は、お一人様単位で抽選し、結果をお知らせします。
- ③購入が決まりましたら、通知文を郵送します。
※購入の決定後は、買取販売のためキャンセルができませんのでご注意ください。
- ④当選者の座席指定は、事務局の方で決めさせていただきます。ご了承の上、お申込みください。
- ⑤当選通知文が届きましたら、郵送ご希望の方は、期日までに、**チケット代金と発送料300円**を足した金額を事務局までお振込ください。(振込手数料は会員様ご負担になります。) ※通常どおりテルサでの引換えも可能です。
- ⑥郵送ご希望の方は、振込金額を確認後、チケットを事業所へお送りします。

ウエルばる高松 事務局より

お出かけをしたり運動したりするのにいい季節になってきました。ストレスを発散して明日に向かっていきましょう!

お申し込み、お問い合わせは下記へお願いします。

高松市中小企業勤労者福祉共済事業(高松テルサ内)

ウエルばる高松事務局 <http://www.t-terrsa.jp>

〒761-0113 高松市屋島西町2366番地1

T E L (087)844-3516 F A X (087)844-3524

平成24年9月1日現在

事業所 787社

被共済者 8,017人

