



# むれ地区

# コミュニティセンターだより

発行：牟礼コミュニティセンター・大町コミュニティセンター

令和2年9月1日号

## 大町コミュニティセンター講座

### ◆申込み TEL 870-1306◆

受付開始日当日は来館申込み不可

9月7日(月)9:00～電話受付開始 牟礼町外の方 9月14日(月)9:00～受付開始

☆申込み1回につき家族分の受付で本人・代理問いません。☆材料代等を徴収する際、自己都合の欠席は返金がない場合があります。  
☆おつりの用意はありません。☆写真撮影後に広報紙、SNS等へ掲載する為、不都合な場合はお申し出ください。☆できる限り、公共交通機関をご利用か徒歩・自転車・バイクでお越しください。★感染症予防のため、マスクの着用とスリッパ・上靴のご持参にご協力ください。

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	<b>「新しい生活様式」時代スタート 新たな介護予防を考えよう</b> 「外に出よう」から「家に居よう」への急激な方向転換。カギは“スマートフォン”です。今日が一番若い日、新しい挑戦の話と一緒にしませんか。	NPO法人シニアと 地域を元気にする会 上田 利枝	9月28日(月) 13:30～14:30	10名	マスク・飲み物 筆記用具
2	<b>StayHome！おうちすっきり大作戦(全5回)</b> 片付け、収納の基礎を知り、LDKや寝室など部屋に合った収納テクや家事動線を学びましょう。	整理収納教育士グループ ヘスティア	9/30,10/7,21 11/4,18 各水曜 13:30～15:00	8名	マスク・飲み物 筆記用具 ※講座内容により 材料費を徴収(数百円)
3	<b>女性限定 60分ナイトストレッチ(全9回)</b> ボールを使って肩・腰のコリをほぐし、筋力をつけるトレーニングを行います。初の夜開催です。仕事や家事をやりくりして、ぜひご参加を！	日本体育協会公認 スポーツプログラマー 佐藤 美穂	10/2,9,16,23,30 11/6,13,20,27 毎週金曜 19:30～20:40	7名	マスク・タオル ヨガマット・飲み物 動きやすい服装
4	<b>65歳以上限定！はつらつ3B体操(全4回)</b> 毎年好評の「はつらつ学級」3B体操教室。今年度は少人数で距離を保って実施します。楽しい音楽に合わせて身体を動かし、リフレッシュしましょう。 ①②どちらか選択	(公社)日本3B体操協会 公認指導者 太田 量子	10/6,13,20,27 毎週火曜 ①13:00～14:00	9名	マスク又は フェイスシールド タオル 飲み物・上靴 動きやすい服装
			10/6,13,20,27 毎週火曜 ②14:30～15:30	9名	
5	<b>学習&amp;ものづくり教室(全3回)</b> 前半は宿題やドリル、マイスタディノートで学習、後半は陶芸でクリスマス作品づくりに挑戦します。	子ども学びサポートメンバー 陶芸ゆるり 主宰	10/10,24・11/14 各土曜 9:30～12:00 汚れてもよい服装か エプロン持参	小学 1～3年 9名	マスク・飲み物・タオル 材料代700円(初回持参) 学習できるもの・教科書 上靴・筆記用具
6	<b>やさしい福祉のはなし&amp;さをり織り体験</b> ①②どちらか選択 前半では多様な生き方、ありかたを認め合える社会をめざし、工房を立ち上げた想いをお聞きます。後半では楽しくタペストリーを織りましょう。	社会福祉士 さをり織り工房 咲く屋 代表 三好 照恵	10月14日(水) ①9:30～12:00	8名	マスク 飲み物 筆記用具 材料代800円(当日)
			10月14日(水) ②13:00～15:30	8名	
7	<b>脳の若返り教室(牟礼町婦人会共催)</b> みつおか式脳若トレーニングで脳活性化！認知症予防に大切なポイントを学び、体験しましょう。	NPO法人シニアと 地域を元気にする会 上田 利枝	10月15日(木) 13:30～14:30	若干名	マスク 飲み物 筆記用具

## 女性教室 電話受付限定・定員に達した時点で締め切り

### ◆申込み TEL 870-1306◆

募集中

講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
<b>笑顔で脳トレ&amp;健康体操(牟礼町婦人会共催)</b> 身体と頭を同時に動かすコグニサイズや、椅子に座ってできる筋トレ&ストレッチを体験しましょう。	ケア・ステーション 介護支援専門員 宮本 憲治	9月5日(土) 13:30～14:30	残席 わずか	会場: 大町コミュニティセンター マスク・飲み物 動きやすい服装

### 出張ひろば「ぽかぽか」についてのお知らせ

会場: 大町コミュニティセンター 毎週水曜日 9:30～14:30  
感染症の予防の為、ぽかぽかは予約制になりました。  
おやこひろばひなたぼっここのホームページから予約できますので、利用についてをお願いを読んでから予約してください。  
ご不明な点は、ひなたぼっこのスタッフまでお気軽にお尋ねください。  
NPO法人いのちの応援舎 TEL 087-843-8255

予約は  
こちらから



### 令和2年度むれコミュニティ祭り

### 開催中止のお知らせ

令和2年度むれコミュニティ祭りは新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より開催中止を決定しました。  
楽しみにされている方々、出演予定で練習されている方々、展示品の作成をされている方々には、ご賢察の程よろしくお願い申し上げます。



