



# 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3年5月1日号

## 大町コミュニティセンター講座

受付開始日当日は来館申込み不可

### ◆ 申込み TEL 870-1306 ◆

5月11日(火)10:00～電話受付開始

牟礼町外の方 5月18日(火)10:00～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ください。★感染症予防のため、検温、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>脳トレ&amp;健康体操 (全2回)</b>	株式会社 松 介護支援専門員 宮本 憲治	5月27日(木) 6月24日(木) 10:00～11:30	10名	動きやすい服装 飲み物・筆記用具
	脳トレーニングや椅子に座ってできる体操で、いつまでも明るく楽しく過ごすためのヒントを考えましょう。				
2	<b>知っ得！くらしのセミナー (全2回)</b>	香川県消費生活センター 大西 剛 日本証券業協会 四国地区協会	6月2日(水) 6月9日(水) 13:30～14:30	15名	飲み物・筆記用具
	お金にまつわる心構えと最新情報を学びましょう。 第1回:悪質商法に騙されない～高齢者が狙われる～ 第2回:金融商品の基礎知識～リスクとリターン～				
3	<b>はじめての俳句づくり (全4回)</b>	ホトギス 同人 ゆうかり句会 講師 和泉 金子	6月3,17日 7月1,15日 (全木曜) 10:00～12:00	6名	飲み物・筆記用具 歳時記など参考になるもの(あれば)
	四季や風景を五・七・五に乗せてみませんか。具体例を参考に俳句の作り方を学びましょう。※同好会共催				
4	<b>子育て支援 おやこ広場 きらきら (全2回)</b>	むれ子育て ふれあいセンター 出前広場	6月4日(金) 7月2日(金) 10:00～11:30	6組	動きやすい服装 飲み物
	6月「身体を使って雨の日を楽しもう」7月「わらべうた&七夕飾りを作ろう」楽しい時間を過ごしましょう。				
5	<b>快適に過ごすためのヨガ (全6回)</b>	touca yoga studio インストラクター 矢部 りえ	6月16,23,30日 7月7,14,21日 (毎週水曜) 13:30～15:00	※ 20名	動きやすい服装 ヨガマット・飲み物 ※駐車場利用は 事前申し込み先着8台
	ヨガはストレス緩和、身体の活性化や免疫力アップにも効果的！初心者、身体が硬い方でもOK。一緒に快適な身体と心を作りましょう。対象:概ね60歳～75歳女性				
6	<b>エンディングノートをつくろう(A)(B) (各2回)</b>	一般社団法人 キラメキ 社会福祉士事務所 上田 利枝	①6/18,7/9 (金)13:30～15:00 ②6/22,7/27 (火)10:00～11:30	各 7名	飲み物・筆記用具 800円(ノート代) ①②は同じ内容
	経験豊かな講師と一緒に、今からの生き方と終い方を考え、あなただけのエンディングノートを作りましょう。				
7	<b>日本人としての食生活を考える (全2回)</b>	管理栄養士 岡渕 友美	6月28日(月) 7月26日(月) 13:30～15:00	※ 20名	筆記用具 500円(持ち帰り菓子代) ※駐車場利用は 事前申し込み先着8台
	シンプルで、季節や体調に合った食べ方を学んでみませんか。毎日の食事で健康維持をめざしましょう。				
8	<b>かんたん運動で介護予防 (全2回)対象:65歳以上</b>	(有)A・Mプランニング 機能訓練指導員 松本 享平	7月5日(月) 7月19日(月) 13:30～14:30	※ 15名	動きやすい服装 上靴・飲み物・タオル ※駐車場利用は 事前申し込み先着8台
	いつまでも自分の足ではつらつと歩ける生活を目指して、かんたんな運動に挑戦してみましょう。				
9	<b>子育て支援 保育士さんと遊ぼう！</b>	高松市出前保育事業 (牟礼保育所・田井保育所・庵治こども園)	7月15日(木) 10:00～11:00	8組	飲み物 動きやすい服装
	夏にぴったりなオモチャ工作や、親子で楽しめる手遊びや歌を歌います。お友達づくりにもぜひどうぞ！				

子育て支援

### 出張ひろば「ぼかぼか」からのお知らせ

会場:大町コミュニティセンター 毎週水曜日9:30～14:30

予約は  
こちらから

感染症予防の為、ぼかぼかの参加は予約制に変更しています。おやこひろばひなたぼっこのホームページから予約できますので、

「利用についてのお願い」を読んでから予約してください。

ご不明な点は、お電話にて、ひなたぼっこのスタッフまでお気軽にどうぞ。

NPO法人いのちの応援舎 TEL 087-843-8255



### ワンコインで実感！機能改善ストレッチ(同好会)

つまずきやすい、腕が上がりにくい等、身体に不安はありませんか？正しくストレッチを行い使い忘れた筋肉の縮みをゆくり緩め、一緒に年齢に負けない身体を目指しましょう。

会場:大町コミュニティセンター第1会議室  
活動日:第2,4月曜 13:30～14:30 随時体験可  
会費:1回750円(体験500円)+年会費1,000円  
持ち物:ヨガマット(バスタオル)・長めのタオル・飲み物  
問合せ:大町コミュニティセンター 870-1306



# 牟礼コミュニティセンター講座 参加者募集!

受付開始日当日は来館申込み不可

◆ 申込み TEL 845 - 4111 ◆

5月10日(月) 10:00～ 電話受付開始

☆講座に参加する際は、マスクの着用・検温・手指消毒等、感染症対策にご協力をお願いいたします。

☆コロナウイルス感染症の状況により、講座が実施できない場合もございます。予めご了承ください。

## 「健康体操」(全10回)

肩こり・腰痛・膝痛は防げます! 痛みの原因を予防するストレッチや筋肉を鍛える方法を月に1回学び、皆さんが「自宅」で続けます。5年後、10年後の自分のために一緒に始めましょう。年間通して参加できる方を募集します。

- ◆日 時 7月6日から 毎月第1火曜 10:00～11:30
- ◆講 師 (健康運動指導士) 河村要
- ◆保険料 年間 1,000円(初回集金)
- ◆会 場 保健ステーション2階ホール(総合センター内)
- ◆定 員 15名 ◆マスク・飲み物・動きやすい服装



No.	講座名・学習内容	講 師	日 時	定 員	持ち物・その他
1	<b>夏野菜とハーブの寄せ植え</b> これからの時期、ハーブはキッチンで大活躍です。夏野菜とハーブのメニューなどを紹介しながら、ハーブを身近に楽しんでみましょう。実習では、ミニトマトとコンパニオンプランツになるハーブを組み合わせて植え込みます。	造園家 牟礼 信子	 5月26日(水) 10:00～11:30	16名	1200円(材料費) 5月17日入金締切 マスク・飲み物 エプロン・手袋 割箸1膳 持ち帰り用袋
2	<b>心で口ずさむ♪歌声喫茶 (全6回)</b> ウイルス感染予防のため、2クラスに分散して開催します。不織布マスクを着用し大声は出しません。ナツメロから昭和歌謡、ロシア民謡からフォークソングまで、生演奏に合わせて楽しみましょう。 ※申込み時に①か②を選択	ビットバレー高松 溝口 勲	(金)13:30～15:00	各 20名	1回100円 (資料代) 毎回集金 不織布マスク 飲み物
	2-① 6/4・7/2・9/17 10/15・12/3・1/14				
3	<b>親子でフラダンス (全2回)</b> フラダンスがはじめての方大歓迎。親子でフラダンスを楽しんでみませんか。	かひりプラススタジオ インストラクター 森田 貴恵	6月5日(土) 6月19日(土) 10:00～11:00	小学生以上の親子 10組	マスク・飲み物 動きやすい服装
4	<b>地震に備えて、あなたが守る家族の安全</b> 地震対策! 住まい方の工夫と家具の固定方法を見て聞いて考えて、誰もが実践できるよう学びましょう。小学生以上の親子から、老若男女問わずご参加ください。	NPO法人 災害・危機対応 支援センター 森西 康裕	6月12日(土) 10:00～12:00	小学生以上の親子 ～一般 20名	マスク・飲み物 動きやすい服装
5	<b>低金利時代のローンを利用した家計の見直し</b> 住宅ローンを借りっぱなし...低金利で借りつつも...。そんな方は借り換えでもっとお得になるかも。全期間固定など、最新の住宅ローン情報をお伝えします。	百十四銀行八栗支店 上戸 裕司 今福 景	6月23日(水) 19:00～20:00	10名	マスク・飲み物 筆記用具

## 4ヶ月児～未就園児対象講座

No.	講座名・学習内容	講 師	日 時	定 員	持ち物・その他
6	<b>はじめてのリトミック</b> 音楽を使って親子の触れ合いを深めながら、リトミック遊びを楽しみましょう。	オーブリティミック 教室 主宰 中川 ひとみ	6月4日(金) 10:00～11:00	各 親子 8組	1回100円 (保険料) 講座ごとに 当日集金  不織布マスク 飲み物 動きやすい服装
7	<b>出前保育 ふれあいあそび</b> 保育士さんによる親子で楽しめる出前保育です。お友達づくりにぜひどうぞ!	高松市 出前保育事業 (牟礼保育所・田井保育所・ 庵治こども園保育士)	6月18日(金) 10:00～11:00	各 親子 8組	不織布マスク 飲み物 動きやすい服装
8	<b>ゆうゆうクラブさんとあそぼう</b> 手遊びや絵本の読み聞かせなど、みんなで楽しい時間を過ごしましょう。	特定非営利活動法人 ゆうゆうクラブ	6月21日(月) 10:00～11:00	各 親子 8組	不織布マスク 飲み物 動きやすい服装

## 牟礼コミュニティセンター同好会紹介

### 絵てがみ同好会 会員募集中

栗田真弓先生の「描くは楽し」をモットーに、小さなハガキの中に心を込めて、絵と言葉を描いて伝える幸せな時間を持ちませんか。

活動日: 毎月第2・第4水曜日13:30～15:30  
場 所: 牟礼コミュニティセンター 多目的室  
申 込: 不要 レッスン日にお越しください  
問合せ: 牟礼コミュニティセンター 845-4111

