



# 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9月1日号

## 大町コミュニティセンター講座

申し込み方法：電話（来館はご遠慮ください）

◆申し込み専用 TEL 870-1306◆

◆問合せ専用（申し込み不可・コメンからの連絡）携帯080-6373-9097◆

9月7日（火）10:00～電話受付開始

牟礼町外の方 9月14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。☆材料費等は当日払いです。おつりのないようにご準備ください。  
☆写真撮影後に広報紙、SNS等へ掲載する為、不都合な方はお申し出ください。☆新型コロナウイルス感染症の拡大状況により開催中止又は延期となる場合があります。☆感染症予防のため、検温、消毒、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>NEW 社会人スキルアップ講座（全4回）</b>	ポテンシャルビジョン プロコーチ 研修講師 山本 武史 	9月30日 10月7,14,21日 （毎週木曜） 19:30～21:30	7名	飲み物・筆記用具 500円（資料代）
	①コーチングの基礎&実践  ②タイムマネジメントでスケジュール管理 ③メンタルマネジメントで自己肯定感を高める ④プレゼンテーション～人を動かす話し方～				
2	子育て支援 <b>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	10月1日（金） 11月5日（金） 10:00～11:30	6組	動きやすい服装 飲み物
	10月は身体を動かして遊ぼう（ミニ運動会）11月は道の 駅源平の里で遊ぼう（予定）お楽しみに！				
3	子育て支援 <b>親子でのびのび能力アップ！（全4回）</b>	（株）ユナイテッドワン 健康運動指導士 永峰 昭宏 めぐみ鍼灸治療院 永峰 めぐみ	10月4,11,18,25日 （毎週月曜） 15:30～16:30	10組	飲み物 動きやすい服装 対象：幼稚園児親子 （満3歳児も可） ※親子は別々に受講
	（子ども）子どもが自ら考え思いきりのびのび遊んで能 力アップ！（親）子どもの脳と身体の発達について・幼 少期に磨く感覚とは？美姿勢&美ウオーケッスン				
4	<b>タブレットで脳トレに挑戦</b>	NPO法人シニアと 地域を元気にする会	10月5日（火） 10:00～11:30	10名	飲み物・筆記用具 ※タブレット不要
	タブレット操作が初めての方大歓迎！コミュニケーション をとりながら楽しく脳トレーニングをやってみましょう。				
5	<b>働き盛りの女性健康講座（全2回）</b> 概ね30～50代女性対象	健康運動指導士 池田 陽子 	10月7日（木） 10月21日（木） 19:00～20:30	7名	飲み物・ヨガマット バスタオル フェイスタオル
	（10/7）ストレッチ用のポールを使って姿勢を整え緊張を ほぐしましょう（10/21）リクエスト講座				
6	<b>おもしろ健康体操</b>	株式会社松 介護支援専門員 宮本 憲治 	10月14日（木） 10:00～11:30	10名	動きやすい服装 飲み物
	簡単な脳トレ体操や椅子に座ってできる体操を、一緒 に笑いながら挑戦してみよう。				
7	子育て支援 <b>よちよち赤ちゃん運動会</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）	10月21日（木） 10:00～11:00	親子 8組	飲み物 動きやすい服装
	保育士さんが考えた楽しい運動会！赤ちゃんの競技は もちろん、ママのお楽しみもあります♪				
8	<b>ふれあい運動会 ～楽しく多世代交流～</b>	NPO法人いのちの応援舎 出張ひろば ぼかぼか 共催事業	10月27日（水） 10:00～11:30	10名	飲み物 動きやすい服装
	一般の参加者募集！子育て支援の出張ひろば「ぼか ぼか」参加のみなさんと一緒に盛り上がりましょう♪				
9	<b>かんたん運動で介護予防（全2回）</b> 対象：65歳以上	（有）A・Mプランニング 機能訓練指導員 松本 享平 	11月1日（月） 11月8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。				
10	<b>自然災害の脅威から自分の命を守るために</b>	高松地方气象台 気象防災情報調整官 吉村 満	11月4日（木） 10:00～11:30	15名	飲み物・筆記用具
	「自らの命は自らが守る」気象災害の最新情報と知識 を基に、私たちがとるべき行動とは？				
11	<b>さをり織りでストールづくり ①②</b>	さをり織り工房 咲く屋 店主 三好 照恵 	11月10日（水） ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	①② 各 8名	飲み物 2,000円（材料代）
	色も素材も自由に選べる、さをり織り。ほつれも傷もデ ザインの一つです。ぜひ気軽に楽しんでみませんか。				

# 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 TEL845-4111◆

9月13日(月) 10:00～ 電話受付開始(コミセン講座・健康まるごとチェック)


☆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。

☆コロナウイルスの対応方針通知により、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。

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	<b>「がん」について知りましょう</b>	アフラック 小田泰代 百十四銀行八栗支店 今福 景・岡田江利子	9月22日(水) 10:30～11:30	14名	マスク・飲み物 筆記用具
	2人に1人は「がん」にかかる時代。「がん」について知り、早期発見・早期治療を目指しましょう。※ストレス測定器によるストレスチェック、乳がんのしこり模型あり。				
2	<b>ガラケーご利用者向けスマホ入門教室⑧(全4回)</b>	 スマホアドバイザー	10月7日・28日 11月11日・25日(木) 10:30～12:00	14名	マスク・飲み物 筆記用具
	ガラケーご利用の方～スマホ初心者の方対象。前半1時間は、デモ機を使って、電源の入れ方から基本的な操作を学ぶ体験教室。後半は個別相談をお聞きます。🍀				
3	<b>おひとり様 終活講座</b>	一般社団法人 わライフネット 片岡和男	10月9日(土) 10:00～11:30	14名	マスク・飲み物 筆記用具
	配偶者・子ども・兄弟姉妹のいない現在おひとり様又は将来おひとり様になる可能性のある40才代・50才代の方の終活講座。🐙				
4	<b>くらしのセミナー 私たちができる災害への備え</b>	一般社団法人 香川県LPガス協会	10月11日(月) 10:00～11:30	14名	マスク・飲み物 筆記用具
	地球温暖化に歯止めが効かない今、自立分散型エネルギーについて学習し、私たちを取り巻く環境について考え、災害に備えましょう。				
5	<b>ふるさとウォーク①「イサムノグチの散歩道を歩こう」</b>	 高松市 文化財保護協会 牟礼分会の皆さん	10月14日(木) 10:00～12:00 ※洲崎寺駐車場 集合・解散	20名	マスク・飲み物 動きやすい服装
	洲崎寺から旧庵治街道を通りイサムノグチ庭園美術館から里山を散策します。👣				
6	<b>ふるさとウォーク②「原地区の旧街道を歩こう」</b>	 牟礼分会の皆さん	11月18日(木) 10:00～12:00 ※幡羅八幡神社階段下 集合 ※志度寺解散	20名	マスク・飲み物 動きやすい服装
	幡羅八幡神社から志度寺までの旧街道を歩きます。(集合の際は、できるだけ公共交通機関をご利用下さい)				
7	<b>中級者英会話(全7回)</b>	ALT アルジョン フランス フロレス	11月2日～12月21日 (毎週火曜) 14:00～15:00	12名	マスク・飲み物 筆記用具 
	ALTのアルジョン先生と楽しく会話をしながら英会話を身につけましょう! ※英会話中級者対象				
8	<b>くらしのセミナー はじめませんか? エシカル消費</b>	香川県 消費生活センター 大西 剛	11月29日(月) 10:00～11:00	14名	マスク・飲み物 筆記用具
	私たち人間は生きていくうえで、消費から逃れることはできません。コロナ時代を生き抜くために、エシカル消費について考え、日々の生活の中で社会貢献しませんか。				

## 健康まるごとチェック 11月7日(日)9:30～12:30 牟礼コミュニティセンターホール

主催:むれコミュニティ協議会 共催:牟礼地区保健委員会・食生活改善推進協議会・保健医療大学・むれスポーツクラブ

9	恒例の健康まるごとチェックを定員を分散して開催します!! これからも元気で過ごすために、自分のからだの健康について知る機会をつくりませんか? 興味・関心のある方は、事前申込みの上、お気軽にご参加ください。 <内容> 骨密度測定・血管年齢チェック・体組成測定など		いずれかの時間帯を選択してください			
			A	9:30～10:30	各 20名	マスク・飲み物 事前申込み 845-4111 分散して実施
			B	10:30～11:30		
			C	11:30～12:30		
10	<b>むれコミュニティ協議会・むれスポーツクラブ共催 イスに座ってストレッチ体操</b>	むれスポーツクラブ フィットネス 専門委員会 木内ひとみ	11月7日(日)		各 10名	マスク・飲み物 動きやすい服装
	イスに座ってタオルを使いながら、身体が喜ぶ体操を行います。ご参加をお待ちしています。(会場:第3会議室)		① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15 ③ 11:30～12:15 ※いずれか選択			