



# 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5年5月号

## 牟礼コミュニティセンター講座 参加者募集！ ◆申込み TEL845-4111◆

5月10日(水) 10:00～ 電話受付開始

受付開始日当日は来館申込み不可

### No.1 「健康づくりのための運動」(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」で継続します。年間通して参加できる方を募集!! 5年後、10年後の自分のために一緒に始めましょう。

- ◆日時 6月6日から毎月第1火曜10:00～11:30(1月のみ第2火曜)
- ◆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 25名 ◆持ち物 ヨガマット・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                                   |
|-----|---|--------------------------------|---|-----|---|
| 2   | <b>一人でも踊れる！カントリーダンス</b><br>素敵な音楽に合わせて心も体もリフレッシュ。一人でも、家族でも一緒に楽しめるダンスです。  | 日本スクエアダンス協会<br>シニアコーラー<br>多田伸司 | 5月11日(木)<br>10:00～11:30                           | 10名 | 飲み物<br>動きやすい服装<br>靴・タオル                   |
|     | <b>楽しく♪歌声喫茶 前期(全6回)</b><br>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で楽しく歌いましょう。  | ビットバレー高松<br>溝口 勲               | 5/19・6/2・6/16<br>7/7・7/21・9/15<br>(金)13:30～15:00  | 30名 | 1回100円(資料代)<br>毎回集金<br>飲み物                |
| 4   | <b>大鎧作りに挑戦</b><br>9月2日(土)、むれ源平石あかりロードに武者行列がやってくる。むれ屋島源平武将隊の皆さんと一緒に、武者行列に参加する大鎧を1体、協力しながら完成させてみませんか。           | むれ屋島源平武将隊<br>讃州甲冑隊<br>十河 勲     | 5月20日(土)<br>10:00～12:00<br>※詳細については<br>当日説明します    | 6名  | <br>飲み物・筆記用具                              |
|     | <b>HIP・HOPダンス 一般(全2回)</b><br>中・高生～一般の方対象。初心者の方、子どもの頃を思い出して踊ってみたい方大歓迎！HIP・HOPを楽しみましょう。祭りやイベントにも参加できるチャンスもあります。 | <br>ダンスインストラクター<br>CHI →       | ①6月1日(木)<br>②6月8日(木)<br>19:00～20:00               | 10名 | 飲み物・タオル<br>動きやすい服装<br>室内シューズ              |
| 6   | <b>多肉植物の寄せ植え</b><br>手のひらサイズのかわいい手作り鉢で多肉植物の寄せ植えを作りましょう。  | 花ASOBI 主宰<br>須崎 志保             | 6月12日(月)<br>13:30～15:00                           | 12名 | 1,200円(材料代)<br>5月31日入金締切<br>ハサミ<br>持ち帰り用袋 |
|     | <b>ガラケーご利用者向けスマホ入門教室 B(全6回)</b><br>ガラケーご利用者の方を中心に、デモ機を使用しながらスマホの基本操作を丁寧に学びます。                                 | <br>スマホアドバイザー                  | 7/10・7/24・7/31<br>8/7・8/21・8/28<br>(月)10:30～12:00 | 15名 | 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  |
|-----|---|---|---------------------------------|---------------|--|
| 8   | <b>出前保育 ふれあいあそび</b><br>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<br>出前保育事業<br>(牟礼・田井保育所保育士)                                    | 6月9日(金)<br>10:00～11:30          | 各<br>親子<br>8組 | 1回100円<br>(保険料)<br>講座ごとに<br>当日集金<br><br>飲み物<br>動きやすい服装 |
|     | <b>はじめてのリミック&amp;基礎から学ぶ失敗しないための資産運用</b><br>①前半：音楽を使って親子の触れ合いを深めながらリミック遊びを楽しみましょう。②後半：資産運用に興味はあるが何から手を付けていいかわからない、もし損したら・・・など、不安がある方に資産運用の基礎知識をお伝えします。 | ①オーブリティック教室<br>主宰 中川 ひとみ<br><br>②ファイナンシャルプランナー兼<br>投資診断士<br>浪尾 大輔 | <br><br>6月16日(金)<br>10:00～11:30 |               |  |
| 10  | <b>ゆうゆうクラブさんとあそぼう</b><br>手遊びや絵本の読み聞かせなど、親子で楽しみましょう。   | 特定非営利活動法人<br>ゆうゆうクラブ  | 7月3日(月)<br>10:00～11:30          |               | <br>飲み物<br>動きやすい服装                                     |

### おはなしひろば「なかよし」★新会員募集★

- ◆例会 毎月第1金曜日 9:30～11:30
- ◆会場 牟礼コミュニティセンター 多目的室
- ◆連絡先 087-845-2146 (西山)



本や絵本の読み聞かせは「心の母乳」「心の栄養」となって、体も心も育つと言われてます。ぜひ子どもやお孫さんに読み聞かせをしてあげましょう。また、お話を学んだり、体験されるのも自分自身の刺激になるのではないのでしょうか。どうぞ、気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

# 大町コミュニティセンター講座 参加者募集!

◆申込み TEL 870-1306◆

受付開始日当日は来館申込み不可

◆問合せ専用(申込み不可・コミセンからの連絡)080-6373-9097◆

5月11日(木)10:30~電話受付開始 牟礼町外の方 5月11日(木)14:00~受付開始

☆申込み1回につき一家族分の受付で本人・代理問いません。☆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。☆駐車場には限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。※ ㊦: 駐車場利用 ㊧なし: 駐車場利用なし

## ① 学ぼう! 遊ぼう! わくわく学校!

主催: 香川大学経済学部 古川研究室  
共催: 大町コミュニティセンター



香川大学経済学部のお姉さんやお兄さんと一緒に、身体を使った遊びやお勉強をしましょう!

- ◆持ち物 筆記用具・勉強道具・飲み物  
参加費・手拭きタオル・テッシュ・上靴  
勉強道具はノートや教科書、ドリル等
- ◆対象 牟礼地区の小学校1~6年生
- ◆参加費 1,000円(全3回分 初回持参)  
※欠席の際、返金なし
- ◆定員 16名(先着順)
- ◆その他 香川大学では撮影、SNS等への掲載を予定しています。不都合な方はお申し出ください。



| 全3回コース                             | 内容                    | 会場                                | その他                 |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 第1回 5月27日(土)<br>10:00~11:30        | ・モルックに挑戦!<br>※学習タイム無し | 房前公園(牟礼町原632)<br>雨天時は大町コミュニティセンター | 集合:9:50<br>房前公園駐車場前 |
| 第2回 6月24日(土)<br><b>13:30~15:00</b> | ・身体を使って遊ぼう<br>・学習タイム  | 大町コミュニティセンター                      | ※午後開催               |
| 第3回 7月22日(土)<br>10:00~11:30        | ・身体を使って遊ぼう<br>・学習タイム  | 大町コミュニティセンター                      | みんなで楽しめる遊びを考えよう!    |

| No. | 子育て支援 | ママ・親子対象 講座名・学習内容   | 講師                                 | 日時  | 定員       | 持ち物・その他                          |
|-----|-------|--|------------------------------------|---|----------|----------------------------------|
| 2   |       | <b>ママ♡フラダンスレッスン (全5回)</b> お子様連れOK!<br>素敵な音楽に合わせて身体を動かし、心も身体もリフレッシュ! 自然とにっこり。みんなで楽しみましょう♪ | Hula Studio Kukuna 主宰<br>TAKAE     | 6月1,15,29日<br>7月6,20日(各木)<br>10:30~11:30    | ※㊦<br>6名 | 動きやすい服装<br>タオル・飲み物<br>※スカートはレンタル |
| 3   |       | <b>親子ふれあい体操教室 (全2回)</b> 2、3歳児対象<br>現役ママ講師から子育てに活かせる身体を使った遊び方や関わり方を教わり、一緒に実践してみましょう。      | こどもの育ち研究所<br>幼児体育指導者<br>佐々木 明世     | 6月7日(水)<br>7月5日(水)<br>10:00~11:30           | ㊦<br>8組  | 動きやすい服装<br>タオル・飲み物               |
| 4   |       | <b>親子英会話 (全4回)</b> 幼稚園児と保護者対象<br>お家の方と一緒に音楽やゲームを通して楽しく英会話を学びましょう。下のお子様も参加OK              | ALT<br>アルジョン<br>フランス フロレス          | 6月27日<br>7月4,11,18日<br>(毎週火)<br>15:10~16:00 | ㊦<br>10名 | 上靴・タオル<br>飲み物・筆記用具               |
| 5   |       | <b>保育士さんと遊ぼう</b> 未就園児親子対象<br>歌や手遊びを楽しんだり、保育所やこども園のおもちゃや遊具でたくさん遊びましょう。                    | 高松市出前保育事業<br>牟礼保育所・田井保育所<br>庵治こども園 | 7月13日(木)<br>10:00~11:30                     | ㊦<br>10組 | 動きやすい服装<br>タオル・飲み物               |

| No. | 一般の方対象 | 講座名・学習内容   | 講師  | 日時  | 定員                     | 持ち物・その他  |
|-----|--------|--|---|---|------------------------|--|
| 6   |        | <b>みんな活 ~みんなの活動~ 年間講座</b><br>年間を通してさまざまな年代の方たちと交流やイベントを行います。講演会や体操、おしゃべり会など、みんなで一緒に、楽しい活動をしましょう。         | 内容に応じて講師をお招きします                                   | 毎月第1,3水曜<br>初回 5月17日(水)<br>13:30~14:30            | ㊦<br>10名<br>㊦なし<br>15名 | 上靴・飲み物<br>筆記用具<br>※日時を変更する場合があります  |
| 7   |        | <b>Everyday English ~日常英会話~ (全5回)</b><br>お買い物や道案内の仕方、世間話に使える実用的な英会話を一緒に学びましょう。英会話を初めて学ぶ方や、初心者向けの気軽な教室です。 | SMILEY英会話 代表<br>FRIEDBOXT ELLIOT<br>フリードボクストエリオット | 5/25, 6/8,22<br>7/13,27<br>(第2,4木曜)<br>9:00~10:30 | ㊦<br>8名                | 筆記用具<br>辞書・ノート   |
| 8   |        | <b>男性限定☆身体の可動域を広げよう (全3回)</b><br>シニア男性集合! 身体の可動域を広げる運動を実践して、日常生活を今よりもスムーズに!!                             | 日常運動指導者<br>片山 とも美                                 | 6月6,13,20日<br>(毎週火)<br>15:00~16:30                | ㊦<br>10名               | 動きやすい服装<br>ヨガマット・飲み物<br>フェイスタオル  |
| 9   |        | <b>おやこひろばかぼかボコラボ企画<br/>健康足ツボ講座</b><br>セルフケアを学んで免疫力アップ! 梅雨や夏の暑さに負けないよう、一緒に身体の調子を整えましょう!                   | 足もみセラピスト<br>乃上 博美                                 | 6月21日(水)<br>10:00~11:30<br>※乳幼児親子10組と一緒に受講します     | ㊦<br>7名<br>㊦なし<br>3名   | タオル・飲み物<br>つぼ押し棒(あれば)<br>ハンドクリーム又は<br>ボディクリーム(あれば)                           |
| 10  |        | <b>ラクチンゆかた着付け教室 (全2回)</b><br>大好評だった着付け教室。第2弾は浴衣♪ 楽に着られて崩れにくい着付けのコツを学びましょう。今年の夏こそ、お気に入りの浴衣でお祭りにGO!        | 須賀着付け教室<br>きの和装学苑 高等講師<br>須賀 容子                   | 6月26日(月)<br>7月3日(月)<br>13:30~15:30                | ㊦<br>8名                | 浴衣・半幅帯<br>腰紐2本・伊達締め1本<br>コーリンベルト1本<br>帯板・タオル2枚(補正)<br>下着(ワンピース又は<br>おこし、半襦袢) |
| 11  |        | <b>みつろうエコラップづくり</b><br>脱プラスチックの第一歩! 環境にやさしく、おしゃれな「みつろうエコラップ」を一緒に作りましょう。                                  | 高松市消費者団体<br>連絡協議会                                 | 7月5日(水)<br>10:00~11:00                            | ㊦<br>6名<br>㊦なし<br>4名   | 100円(材料代)  |