



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9月号

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◆

◆問合せ専用(申し込み不可・コミセンからの連絡)080-6373-9097

☆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。☆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。☆代金は当日支払い、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。

9月7日(木)10:30～電話受付開始

牟礼町外の方 9月7日(木)14:30～受付開始

大町コミセン×SteeP 食品ロス削減イベント ☆たるるもくよ～☆

フードドライブ活動 LOOP～つながる輪～笑顔の輪～



開催日9月16日(土) 12:00～14:00 会場:大町コミュニティセンター

当日来られない場合9月11日(月)～9月15日(金)9:00～19:00 大町コミセン事務室まで

食べる予定のない食品を高松市社会福祉協議会を通して支援を必要とする方々へ寄付します。ぜひご協力ください。

①常温保蔵可能②賞味・消費期限が1カ月以上残っている

③未開封 ①②③すべてに当てはまる食品のみ

例:米、お菓子、飲料品、レトルト食品、乾物、缶詰等

(共催)香川大学学生ESDプロジェクトSteeP(ステップ)



今回の開催は令和6年3月9日(土)です

大町コミセン×香川大学経済学部古川研究室(全3回)

①学ぼう!遊ぼう!わくわく学校 参加者募集!



香川大学生のお兄さん、お姉さんと一緒に、お勉強や身体をつかった遊び・エコ工作など、楽しい時間を過ごしましょう!

●日時: 9月30日(土)10:00～11:30

10月28日(土)10:00～11:30

11月25日(土)10:00～11:30

●対象:小学校1年生から6年生まで

●参加費:1,000円(3回分、当日持参)

★持ってくるもの★

筆記用具、勉強道具(宿題・ドリル等)上靴
ハンカチ・飲み物・参加費



No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
2	海ゴミ清掃に挑戦! 屋島西町の浦生(うろ)海岸で海ゴミ清掃を行います。この機会に環境問題について考えてみましょう。 ※駐車場あり・雨天中止・現地集合・解散	主催団体 香川大学 学生ESDプロジェクト SteeP(ステップ)	9月24日(日) 7:45 受付開始 8:00～9:30	10名	ひとり300円(参加費) 飲み物・歩きやすい靴 動きやすい服装
	健康女子のコアトレ&コアストレッチ!(全2回) 自分自身の体の重さを使つての筋肉トレーニングとストレッチを実践!引き締まった身体を目指しましょう。	日常運動指導者	10月6日(金) 10月20日(金) 19:00～20:30	10名	ヨガマット・歩きやすい靴 汗ふきタオル 飲み物・動きやすい服装
4	セルフマッサージ&ストレッチ(全2回)シニア対象 セルフマッサージやストレッチ体操を行います。大町コミセン同好会「むれけん」体験講座です。	片山 とも美 	10月7日(土) 10月21日(土) 11:00～12:00	15名	ヨガマット 汗ふきタオル・上靴 飲み物・動きやすい服装
	初心者フラワーアレンジ教室(全2回) 基本の作り方を学び、ハロウィンとクリスマス仕様のかわいいフラワーアレンジを作ってみましょう。	1級フラワーデザイナー 石丸 まさみ 	10月16日(月) 11月20日(月) 10:00～11:30	12名	工作用ハサミ・花切ハサミ 手ふきタオル・飲み物 2,000円(1回あたり材料代)
6	クラフトバンドでかご編み(全2回) 扱いやすい紙製のクラフトバンドを使って、小物の整理がしやすいかごを編んでみましょう。	クラフトバンド エコロジー協会 認定講師 木村 叔美 	10月18日(水) 10月25日(水) 13:00～15:30	10名	1,600円(材料代) 工作用ハサミ・タオル 木工用ボンド・飲み物 洗濯バサミ15個・筆記用具
	よちよち赤ちゃん運動会 保育士さんが考えた、赤ちゃんとママが楽しく遊べる運動会を開催します!ご家族も一緒にぜひどうぞ。	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	10月19日(木) 10:00～11:30	親子 7組	動きやすい服装 飲み物

3B体操太田教室 メンバー募集

健康と、3B体操を通じた仲間づくりを図る女性限定の同好会です。明るい太田量子先生のご指導で音楽に合わせて気持ちよく身体を動かして、いつまでもはつらつとした生活を目指しませんか。

- 会場 大町コミュニティセンター 第2会議室
- 活動日 毎週月曜 10:00～12:00 (うち90分)
- 準備物 ヨガマット・動きやすい服装・上靴・飲み物
- 問合せ 087-870-1306 大町コミュニティセンター



ヘルスケアサークル メンバー募集

今年9月より新しく鍼灸師の松本武司先生を講師にお迎えした、シニア限定のストレッチ体操とお灸の健康教室です。日頃の心身の不調を自分でケアし、鍛え、健康長寿を目指しましょう!

- 会場 大町コミュニティセンター 第2会議室
- 活動日 毎週火曜 10:00～12:00 (うち60分)
- 準備物 動きやすい服装・飲み物・タオル
- 問合せ 087-870-1306 大町コミュニティセンター



牟礼コミュニティセンター講座 参加者募集! ◆申込み TEL 845-4111◆

9月6日(水) 10:00～ 電話受付開始 (コミセン講座・こども対象講座) 受付開始日当日は来館申込み不可

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	ふるさとウォーク①「川東から役戸までの遍路道を歩こう」 塩釜神社・真念墓地跡・織田正信先生碑・大陶神社 等を散策します。 ※川東 塩釜神社駐車場集合	高松市 文化財保護協会 牟礼分会	10月12日(木) 10:00～12:00	20名	飲み物 動きやすい服装 ※少雨決行
	ふるさとウォーク②「屋島側の源平史跡を歩こう」 菊丸丸の墓・安徳神社・佐藤継信公碑・塩釜神社 等を散策します。 ※浜北 洲崎寺駐車場集合		11月16日(木) 10:00～12:00	20名	
3	くらしのセミナー 家族と備える認知症 認知症への備えはしていますか?この機会に生命保険の手続きと事前準備について家族で考えてみませんか?	一般社団法人 生命保険協会 香川協会	10月20日(金) 10:00～11:00	20名	筆記用具
	くらしのセミナー 食品ロスを減らそう! 食品ロスは大きな社会問題です。毎日の暮らしを見つめ直し、スマート・フードライフに取り組み食品ロスを減らそう!	香川県 廃棄物対策課	10月23日(月) 10:00～11:00	20名	 筆記用具
5	野菜たっぷり生活講座 ～冷凍活用編～冷凍野菜玉活用レシピ 冷凍野菜玉とは、加熱調理した野菜をラップなどで丸く包んで冷凍した下ごしらえ野菜。今回はアレンジ料理を紹介します。メニュー:グリル野菜玉で和風ガパオライス・温野菜玉とみかんのフレンチサラダ・ぎょうざの皮でパンプキンパイ	高松市 食生活改善推進 協議会牟礼地区	10月25日(水) 10:00～12:00 タッパーで持ち帰り 試食なし	24名	450円(材料代) 10/5入金締切 タオル・エプロン 三角巾・マスク 持ち帰り用タッパー
	中級者英会話 (全7回) 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	ALT アルジョン フランス フロレス	11月7日～12月19日 (毎週火曜) 14:00～15:30	12名	飲み物 筆記用具 
7	ガラケーご利用者向けスマホ入門教室⑩ (全6回) 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。	 スマホアドバイザー	11月13日・20日 12月11日・18日 1月15日・22日(月) 14:00～15:30	15名	筆記用具
	人生100年時代へ～ご自身とご家族が安心する備え方～ 人生100年時代を安心して過ごすための「介護への備え」「長生きへの備え」について考えてみませんか?	ニッセイ・ウエルス生命 グループビジネス推進部 福田雅彦	11月15日(水) 10:00～11:30	20名	 筆記用具

こども対象講座

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
9	四国初!もふもふ♪モスペットを作ろう! もふもふ♪モスペットは京都生まれの苔玉。苔玉にアート水苔を巻きつけ、苔玉上部に多肉植物を植え、さらに顔をつけて可愛く仕上げていきます。四国初、新感覚のインドアグリーンを一緒に作りましょう。	 四国初!モスペット 講師 松井優美	10月14日(土) 13:30～15:00	年少～ 小学生 の親子 10組	1人1400円 (材料代) 10/5入金締切 持ち帰り用の袋
	めざせ!子ども防災士② 今回も防災士と一緒に「むれまち防災計画2023」を使ってクイズや災害用伝言ダイヤル171の体験、ロープワークや液状化実験などワークショップにチャレンジしよう! ※中学生は生徒のみ参加可	 むれ地区防災士会	10月15日(日) 10:00～11:30	年中～ 小・中 学生の 親子 10組	筆記用具 ※前回の参加者 は「むれまち防災 計画2023」
11	ロボットプログラミング教室 プログラミングを通して、人型ロボットのペッパーくんとじゃんけんをしたり会話を考えたり、交流をしながらプログラミングへの興味を深め、共に発想力を刺激し合える講座です。	e-とびあ・かがわ 山地 武 多田啓志 馬淵陽子	10月28日(土) 13:30～15:30	小5～ 中学生 20名	筆記用具

「たかまつ コミキャラ頂上決戦 2023」
牟礼のイケメン武士 与一くん いざ出陣!!
与一くんに清き一票を!!



源平合戦で大活躍した英雄
時代を越え今や牟礼のヒーロー!!
応援よろしくお願いします!!

9月1日～10月16日
こちらのQRコード
から投票をお願いします



★熱中症対策として、必ず飲み物をご持参ください。★大雨警報等、警報が発令された場合は講座を中止又は延期します。