



# 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6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(金) 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 ◆日時 6月4日から毎月第1火曜10:00～11:30(1月のみ第2火曜)

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 ◆講師 (健康運動指導士)河村要 ◆保険料 年間1,000円(初回集金)

「自宅」で続けます。年間通して参加できる方を募集!! ◆会場 牟礼総合センター内 2階 保健ステーションホール

5年後、10年後の自分のために一緒に始めましょう。 ◆定員 30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	<p><b>能登半島地震から学び、親目線、子ども目線からできる防災を考えよう</b></p> <p>元旦に発生した能登半島地震被災地での活動や現地の様子を聞き、クイズで学ぶ防災や子供の目線で考える防災から、大人たちがすべきことを考えましょう。 小学生～一般の方まで(家族・3世代歓迎)</p>	<p>親子3代防災士 藤井 節子 (NPO法人東北ボランティア有志の会香川)</p> <p>稲月 理恵 稲月あかり (県最年少防災士)</p>	6月1日(土) 10:00～11:30	小学生～一般 30名	<p>牟礼・大町共催講座 会場:牟礼コミセン ホール</p> <p> 筆記用具</p>
3	<p><b>オリジナル多肉鉢づくり</b></p> <p>手のひらサイズのかわいい多肉鉢を作ります。</p>	<p>花ASOBI 主宰 須崎 志保</p>	6月24日(月) 13:30～15:00	12名	<p>1200円(材料代) 6/14入金締切</p>

## 4ヶ月児～未就園児親子対象講座

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
4	<p><b>出前保育 ふれあいあそび</b></p> <p>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！</p>	<p>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)</p>	6月7日(金) 10:00～11:30	各親子 8組	<p>1回100円 (保険料) 講座ごとに 当日集金</p>
5	<p><b>ゆうゆうクラブさんとあそぼう</b></p> <p>手遊びや絵本の読み聞かせなど、親子で楽しみましょう。</p>	<p>特定非営利活動法人 ゆうゆうクラブ</p>	7月8日(月) 10:00～11:30		<p>飲み物 動きやすい服装</p>

## 同好会・活動団体紹介

### コーロ・ルーチェ牟礼

合唱指導 岸上美保  
ピアノ 前沢晶子



### ♪ 歌の好きな方 募集中 ♪

みんなで声を合わせて歌ってみませんか？  
心も体もスッキリ

- ★会場 牟礼コミュニティセンターホール
- ★日時 月3回 火曜日 9:30～11:30
- ★会費 2000円/月
- ★問合せ 牟礼コミュニティセンター



### 喫茶 あんたら話

スタートから23年目

住み慣れた地域でなじみの人と交わり、お元気で過ごしていただきたいと、喫茶「あんたら話」を開店しています。健康体操・クイズ・講話・伴奏に合わせて懐かしい歌を歌ったり、地域の保育園児とふれあったりしています。地域内の65歳以上のどなたでも参加できます。

★開店場所 第1・3木曜日 いこいの家

第2木曜日 牟礼コミュニティセンター

(祝日は開店しません)

★開店時間 9:30～11:30

★参加費 200円

★問合せ 090-1171-9250 (湊)



ボランティア  
スタッフ  
募集中!!

# 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9日(木)10:30~電話受付開始 牟礼町外の方 5月9日(木)11:30~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

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	<b>大鎧づくりに挑戦</b>	讃州甲冑隊 むれ屋島源平武将隊 十河 勲	5月18日(土) 13:00~16:00	㊦ 6名	 筆記用具
	手作りの大鎧を1体、協力しながら作成していきます。ご興味のある方は、ぜひ一度挑戦してみませんか?				
2	<b>ボックスフラワーアレンジメント</b>	1級フラワーデザイナー 石丸 まさみ	5月22日(水) 13:30~15:00	㊦ 7名	花切りばさみ 1800円(材料代) 当日集金
	ご自宅用はもちろんプレゼントにもおススメのボックスフラワーを作ってみましょう。 				
3	<b>楽しいハーモニカ (牟礼ジョイフルハーモニー体験講座)</b>	キッズミュージック KAGAWA 香川美智子	5月23日 6月13・27(木) 13:30~15:30	㊦ 6名	 ハーモニカ (お持ちの方のみ)
	牟礼ジョイフルハーモニーの皆さんとハーモニカ演奏を楽しみませんか? ハーモニカをお持ちの方はご持参ください。ハーモニカがない方はまず見学からどうぞ。				
4	<b>リフレッシュ! 美活教室① カラー診断&amp;メーク編</b>	サロンmahalo ビューティーアドバイザー 平屋 優子	5月30日(木) 10:00~11:30	㊦ 8名	卓上鏡・ターバン 1000円(材料代) 当日集金
	お肌を健康的に美しく見せてくれるイメージカラーを見つけてメークアップをしてみましょう。(お子様連れOK)				
5	<b>パパ・ママのためのフォトレッスン~基本編~(全2回)</b>	フォトスタジオ フレンズ 池田 知英 ①フォトスタジオフレンズ 住所:牟礼町大町2386-5 ②道の駅源平の里むれ に現地集合・現地解散	①5月31日(金) ②6月7日(金) 10:00~11:30 集合場所は 左記参照	㊦ 5組	 スマホ (申込時に機種確認)
	スマホを使って気軽に写真を撮りましょう。ちょっとしたコツを知ることで、写真が楽しくなります♪お子様と一緒にご参加ください。 ※2回目雨天の場合はスタジオで実施				
6	<b>シニアのためのセルフメンテナンス講座</b>	鍼灸師 松本武司	6月14日(金) 10:00~11:30	㊦ 12名	タオル・飲み物 500円(材料代) 当日集金
	ボールや棒を使って体をほぐしたあと、鍼灸師が症状にあったツボにお灸を据えてメンテナンスします。				
7	<b>ラクチンゆかた着付け教室 (全2回)</b>	須賀着付け教室 きの和装学苑 高等講師 須賀 容子	①6月24日(月) ②7月8日(月) 13:30~15:30	㊦ 8名	浴衣・半幅帯 腰紐2本・伊達締め1本 コーリンベルト1本 帯板・タオル2枚(補正) 下着(ワンピース又は おこし、半襦袢)
	今年の夏は、お気に入りの浴衣でお祭りにGO! 楽に着られて崩れにくい浴衣の着付けのコツを学びましょう。 				

## 4ヶ月児~未就園児親子対象講座

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
8	<b>おやこ広場 きらきら ①大町コミセン②八栗保育所</b>	むれ子育て ふれあいセンター 出前広場	①6月6日(木) ②7月12日(金) 10:00~11:30	㊦ 8組	動きやすい服装 タオル・飲み物
	①ふれあい遊びや体を動かす遊び②プールや水遊びを楽しもう♪(プールの詳細は6月にお知らせ)				
9	<b>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11日(木) 10:00~11:30	㊦ 8組	100円(保険料) 当日集金
	歌や手遊び、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。				

## 出張ひろば ぽかぽか 毎週水曜日 9:30~14:30 (参加費無料)

春日町にある、いのちの応援舎「おやこひろばひなたぼっこ」の出張ひろばです。同じ年頃の子どもを持つお母さん達や、先輩お母さんとお友達になったり、子育て中の悩みを看護師・助産師・保育士に相談できる場所です。予約無しで大丈夫です。お気軽にお越しください。

★対象者 生後1か月~3歳までの子どもとその家族 ★場 所 大町コミュニティセンター 和室

## ヘルスケアサークル 新会員募集

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ケアし、介護予防運動を通じて健康寿命を延ばしましょう。

- ◆会 場 大町コミュニティセンター第2会議室
- ◆活動日 毎週火曜日 10:00~12:00
- ◆問合せ 087-870-1306 大町コミュニティセンター



## ゆうかい句会 新会員募集

俳句初心者が集い、月一度の句会を楽しんでいます。いつでもどこでも紙と鉛筆一本で出来る脳トレ。ホトギスの歳時記の季語を通して、美しい日本語を学ぶ機会です。一緒に句会を楽しみませんか。

- ◆会 場 大町コミュニティセンター研修室
- ◆活動日 第3木曜日 10:00~12:00
- ◆問合せ 087-870-1306 大町コミュニティセンター

