



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7月号

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◆

7月9日(火) 10:00～電話受付開始(コミセン講座・夏休みこども教室) 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	野菜たっぷり生活講座 ～使い切り編～ 手に入りやすい野菜を使って、野菜を食べることの大切さや使い切り料理を知って、食品ロス防止につなげませんか。今回は1個買っても野菜庫でしなびてしまいやすいキャベツの使い切り料理をします。 献立：キャベツメンチカツ・キャベツのオイル蒸し キャベツの甘酢漬	高松市 食生活改善推進 協議会牟礼地区	 7月24日(水) 10:00～12:00	24名	500円(材料代) 7/17(水)入金締切 エプロン・三角巾 ハンカチ・マスク
	自分の体を知って健康に過ごそう！足つぼ講座 (全2回) 足は口ほどにものをいう？足に触れることで自分の体の状態を知ってみませんか！血液・リンパ液の流れを促し、足のむくみの改善と免疫力アップにも働きかけましょう。				
2		 足もみセラピスト 乃上 博美	8月22日・29日(木) 10:00～11:30	15名	タオル・クリーム (ボディークリームでもワセリンでも可) 飲み物 動きやすい服装

夏休みこども教室

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
3	キッズ HIP HOP ダンスやってみよう！初めてでも大丈夫!! 興味ある子どもたち、一緒に楽しみましょう☆ まずはチャレンジしてみませんか。	ダンスインストラクター (CHI→)せんせい CHI→	8月22日(木) 16:30～17:30	年中～ 小学生 10名	動きやすい服装 タオル 室内シューズ 飲み物
4(A)	読書感想文書き方講座 読書感想文の書き方のポイントを、元小学校の先生方が優しく指導します。①小1・小2の親子対象 ②小3～小6対象	代表 村上八重子 他 4名	7月27日(土) ① 9:30～10:30	親子 10組	筆記用具 感想文を書きたい 本を読んで持参 飲み物
4(B)			7月27日(土) ② 10:50～11:50	20名	
5	夏休み書道教室 (全2回) 外は炎天下。静かに書道をしてみませんか。夏休みの宿題や、小作品を制作してみよう。小1・小2は保護者同伴、小3以上は児童のみの参加可。 ※学校の宿題・課題の募集要項持参	永和書道会 主宰 奥谷 龍仙	7月29日(月)・30日(火) 10:00～11:30	小学生 15名	募集要項・筆記用具 書道用具(ある人) 書道用具を 持っていない方は 申し込み時に ご相談ください。
6(A)	親子クッキング教室 ～生活習慣病を予防しよう～ 体の健康は心の健康。体の健康は食から。夏休みのわずかな期間でも生活習慣病を招く要因になるといわれるほど食生活って大切ですよ！今回は、親子で規則正しい生活習慣や食の大切さを学び、手軽で美味しくバランスの取れた献立を一緒に作ってみませんか。夏休みの自由研究に食育は、いかがですか？ 献立：たたんでおにぎらず・野菜たっぷりみそ煮る・豆乳ミルク餅	 高松市 食生活改善推進 協議会牟礼地区	8月6日(火) 10:00～13:00	小学生 の親子 各12組	1人200円(材料代) 7/31(水)入金締切 エプロン・三角巾 ハンカチ・マスク・ こどもは上靴
6(B)			8月7日(水) 10:00～13:00		
7	カラーサンドでオリジナルメモクリップを作ろう！ 20色以上ある砂(sand)の中から、4色の好きな砂を選び、器に積み重ねて簡単に素敵なアート作品が完成します。	カラーサンド アーティスト協会 松井優美	8月17日(土) 10:00～11:30	年少～ 小学生の 親子10組	1人1000円(材料代) 7/30(火)入金締切 持ち帰り用袋
8	学ぼう教室 銀行の役割とお金について学ぼう 初めての金融教育。ゲームを通して楽しくお金の事、株式の事、銀行の役割を学びませんか。貯蓄から投資へ。親子でお金のお話をするきっかけにしましょう。1億円模擬パック体験もあります。(ご家族での参加も歓迎)	 百十四銀行 八栗支店・古高松支店 屋島支店	8月21日(水) 10:00～12:00	小学生～ 30名	筆記用具 飲み物 
9	夏休みの勉強部屋(英語・数学) (全2回) 夏休みの宿題、1学期の復習。自分がこれをやってみようと思うものを持ってきてね。一人ではだらだらして勉強が進まない。分からないところで詰まってしまうと投げ出してしまう人。集まって！元学校の先生が優しく寄り添ってくれます。	 元中学校教員	7月22日(月)・29日(月) 13:30～15:00	中学 1年生 (英・数) 各5名	夏休みの宿題 教科書・ワーク等 (宿題を行うのに調 べたりできるもの) 筆記用具

★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。

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◆

7月10日(水)10:30～電話受付開始 (コミセン講座・夏休みこども教室)


☆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。☆できる限り、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	出張ひろば ぼかぼか共催 異世代交流 AEDを使った救命救急・チーム蘇生体験 AEDとは?どこにある?どんな時に使う?説明を聞きながら異世代で協力し、チーム蘇生を実践しながら、AEDの使い方をマスターしましょう。	 AED 日本赤十字社 香川県支部	7月31日(水) 10:00～11:30	一般の方 15名 ㊧なし	飲み物・汗ふきタオル 動きやすい服装 ※徒歩・自転車推奨 車でお越しの方は、 牟礼コミセンに 駐車してください。
2	大人のためのバレエレッスン～初心者向け～ 身体が硬くても大丈夫。普段使わない筋肉をストレッチでほぐして、バレエの美しい姿勢や動きに挑戦してみませんか?	バレエ講師 熊野裕子	8月26日(月) 13:00～14:30	㊧ 8名	バレエシューズまたは 5本指タイプの靴下 飲み物・汗ふきタオル 動きやすい服装
3	シニアのためのセルフメンテナンス講座 ㊦ ボールや棒を使って体をほぐしたあと、鍼灸師が症状に合ったツボにお灸を据えてメンテナンスします。	鍼灸師 松本武司	9月13日(金) 10:00～11:30	㊧ 12名	タオル・飲み物 500円(材料代) 当日集金

夏休みこども教室

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
4(A)	夏休み書道教室 夏休みの宿題や、小作品を制作しましょう。小1・小2は保護者同伴、小3以上は児童のみの参加可。※学校の宿題課題の募集要項持参(個人応募の場合は各自ネット検索したもの)	 桜華書道会 主宰 塩田桜華	7月22日(月) ㊦10:00～11:30	㊧ 8名	書道用具ある人 書道用具レンタル120円 半紙20枚70円・墨50円 当日追加購入可
4(B)			7月22日(月) ㊧13:30～15:00	㊧ 8名	
5	陣羽織を作って戦国武将になろう! こんなもので陣羽織ができるの?おうちにあるものでキミも戦国武将に変身!完成したら鎧を着て写真を撮ろう!	 讃州甲冑隊 むれ屋島源平武将隊 十河 勲	7月23日(火) 19:00～20:30	小学生の親子 ㊧8組	ものさし・セロテープ はさみ・名前ペン(油性) 500円(材料代) 当日集金
6	室内で楽しめる親子運動あれこれ(全3回) 子どもとコミュニケーションやスキンシップが取れる運動をあれこれ紹介します。	運動サポートジム『Katachi』 トレーナー・健康運動指導士 永峰昭宏	7/24(水)・30(火) 8/7(水) 9:00～10:30	年中～小1の親子 ㊧10組	タオル・飲み物 着替え(汗をかいた時) 可能な限り裸足
7(A)	夏休みこどもポスター教室(各全3回) 夏休みの宿題「ポスター」を仕上げましょう①下絵(エンピツ) ②下絵完成・色塗り③色塗り・仕上げ※小3～中学生対象	 アトリエ儘工房 主宰 安藝多延子	7/25(木)・26(金)・29(月) ㊦10:00～12:00	8名	油性ペン(黒)・雑巾 四つ切の画用紙 またはケント紙 筆記用具・クレパス等 絵具セット(残量確認)
7(B)	※募集要項(学校からの配布または個人応募の場合は、各自ネット検索したもの)※コピー用紙にイメージを下書きして必ず持参		7/24(水)・26(金)・30(火) ㊧13:30～15:30	8名	
8	楽しく学ぶ『お片付けと環境講座』 お片付けの実践ワークをしながら楽しく学びます。環境学習では捨てずに活かす環境3Rを学び、保冷剤で芳香剤を作るエコリメイクワークをします。	片付け師 上原千鶴	7月25日(木) 14:00～15:30	小学生の親子 ㊧8組	飲み物・筆記用具
9(A)	算数たいけん教室～教具を使用した体験的な学習～ ㊦小1対象:くり上がりのたし算や、くり下がりのひき算の理解を教具操作と筆算を通して深めます。㊧小2対象:2桁+2桁のくり上がりのたし算、3桁-2桁のくり下がりのひき算を学び、それらを発展させ計算力向上を図ります。	香川高専名誉教授 鎌田 弘	7月27日(土) ㊦10:30～12:00	小1親子 ㊧10組	飲み物・筆記用具
9(B)			7月27日(土) ㊧13:30～15:00	小2親子 ㊧10組	
10	飾り棚付き小物入れを作ろう! 木を使って飾り棚付き小物入れを作ろう! 棚に飾りたいものがあれば持参しよう。 ※1年生～3年生は必ず保護者同伴	 木工教室 癒楽木(ゆらぎ) 青木節子	7月29日(月) 13:30～15:30	小学生 ㊧12名	木工用ボンド・絵具セット マジック等色をつけるもの マスキングテープ・ビーステープ など飾りつけたいもの 1650円(材料代)当日集金
11	出張ひろば ぼかぼか共催 異世代交流 AEDを使った救命救急・チーム蘇生体験 異世代で協力し、チーム蘇生を実践しながら、AEDの使い方をマスターしましょう。5年生以上の小学生・中学生はAEDの実践可。4年生以下の子どもさんは保護者と一緒に行動し、AEDの使い方を見学していただきます。	 日本赤十字社 香川県支部	7月31日(水) 10:00～11:30	4年生以下の小学生 親子10組 ㊧なし 小中学生 10名	飲み物・汗ふきタオル 動きやすい服装 ※徒歩・自転車推奨 車は牟礼コミセンに駐車可 5年生以上・中学生は 子どものみ参加可

2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
12	保育士さんと遊ぼう(受付中!) 保育士さんと一緒に歌や手遊び、保育所やこども園のおもちゃでたくさん遊みましょう。お友達づくりに最適です。	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	動きやすい服装 タオル・飲み物
13	ベビーマッサージを体験してみよう! 外出デビューにピッタリのベビーマッサージ。赤ちゃんを優しくマッサージして、親子のスキンシップを図りましょう。※予防接種後2日以内は、ベビーマッサージを実施できません。	マミーズケア& サポート城下 助産師 城下利香	 8月2日(金) 10:00～11:30	生後2～6ヶ月の親子 ㊧6組	動きやすい服装 飲み物・バスタオル 200円(オイル代) 当日集金

★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。