



# 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11月号



## 12月8日(日) 10時～15時 牟礼コミュニティセンターにて むれコミュニティ祭りを開催



- ◆ご来館の際は、公共交通機関等をご利用下さい(琴電大町駅より徒歩1分・JR八栗口駅より徒歩5分)
- ◆詳しくは、カラー刷りの「むれコミュニティ祭りチラシ」をご覧ください。

## 捨てるにはもったいないモノ交換会(無料)12月14日(土)10時～15時 牟礼コミュニティセンターエントランス

古着・靴・アクセサリー・おもちゃなど誰かが使ってくれたらいいな～と思う捨てられないモノや、使わなくなったモノを、エピソードタグをつけて交換しませんか？持ってくるだけOK！もらうだけOK！気持ちよく使えるように洗濯などして持参。参加することで社会貢献にもつながります。◆お片付けの学び場 代表 上原千鶴 ◆**問合せ・詳細についてのチラシ(エピソードタグ付き)は、牟礼コミセンまで**



## ジュニアリーダーさんとミニ門松づくりをしよう！(無料)12月14日(土)10時～14時 牟礼コミュニティセンター第3会議室

ジュニアリーダーの皆さんと一緒にミニ門松を作ってみませんか？**事前受付は必要ありません。先着30名なくなり次第終了!!**



## 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(申し込み不可・コミセンからの連絡)080-6373-9097

### 11月6日(水)10:30～電話受付開始

☆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。☆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。

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	<b>健康になるために必要な運動 たったこれだけ5選</b> 健康とは、健康になることを目的とし体を動かすこと。たくさん種類はありますが家ででも継続してできる簡単な運動をたった5つに絞ってみなさんにお伝えします。	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	11月21日(木) 13:30～15:00	12名	飲み物・タオル 動きやすい服装
2	<b>リフレッシュ！美活教室③ ハンドケア&amp;ヘッドケア編</b> 毎日がんばる手と頭まわりのセルフマッサージで癒しの時間を♡ヘッドケアはリフトアップにも効果的です。温かいハンドパック体験付きです。(お子様連れOKです)	サロンmahalo ビューティーアドバイザー 平屋 優子	 12月5日(木) 10:00～11:30	10名	卓上鏡・フェイスタオル ヘアブラシ(必要な方) 1000円(材料代) 当日集金
3(A)	<b>さをり織り体験 季節の手織りタペストリーづくり(お正月向け)</b> 大胆にカラーウールや糸屑を織り込んだりしてタペストリーならではの表現を楽しみましょう。最後にオーナメントを飾り付けて、自分だけの手織りタペストリーが完成します。	さをり織工房 咲く屋 支援員 さをりひろば円座講師 さをりリーダーズコミュニティ正会員 谷本 洋美	12月18日(水) ①10:30～12:00 ②13:00～14:30	各8名	飲み物 1500円(材料代) 当日集金 ※参考作品を事務所前に展示予定
4(A)	<b>お正月フラワーアレンジメント</b> 新春を彩る花材を使って、華やかな作品を作ってみましょう。※以前参加された方で、器持参の方は材料費2000円です。(12月10日以降のキャンセルはできません。)	1級フラワーデザイナー 石丸 まさみ	12月25日(水) ① 13:00～14:30 ② 15:00～16:30	各8名	花切りばさみ・ごみ袋 工作用はさみ・木工用ボンド・持帰り用袋(箱) 2050円(材料代) 当日集金
5	<b>親子で学ぼう金融教室 ～円の価値って何～</b> 初めての金融教育。国によって通貨が異なることを知っていますか。世の中の様々な要因により通貨の価値が変わります。ゲームを通じて、通貨の交換や価値の変化を体験してみませんか。※推奨4年生～、子どものみの参加可。	百十四銀行 八栗支店 古高松支店 屋島支店	 12月27日(金) 13:30～15:30	小学生の親子 12組	筆記用具・電卓 飲み物・上靴 ※子どものみの参加可 1・2年生は保護者送迎
6	<b>おやこ広場 きらきら(全2回)</b> 『自己肯定感の高い子に育てるヒント』を、心理学の視点からお話します！ママも楽になる子育ての技を知り、子育てを楽しみましょう。	まなざしON 代表 ペアレントトレーニング トレーナー 佐藤 茂予	①1月9日(木) ②2月6日(木) 10:00～11:30	未就園児の親子 8組	 飲み物
7(A)	<b>算数たいけん教室</b> ①小1対象:10をまたぐたし算・ひき算を復習し、20をまたぐたし算・ひき算に取り組む。②小2対象:2通りある「かけ算の意味」を、オハジキと格子枠を用いて考える。	香川高専名誉教授 鎌田 弘	1月25日(土) ①10:30～12:00 1月25日(土) ②13:30～15:00	小1親子 8組 小2親子 8組	 筆記用具 飲み物・上靴
8	<b>シニアのための脳の若返り教室 (全3回)</b> 出来ても出来なくてもOK！参加者どうしのコミュニケーションを大切に脳トレに挑戦してみませんか。脳を若く保つコツもお聞きます。	NPO法人シニアと地域を 元気にする会 脳若コミュニケーター	1月20日(月) 1月27日(月) 2月 3日(月) 10:00～11:30	10名	筆記用具 飲み物

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 ◆

11月8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:乳児~未就園児対象 No.2~10:一般の方対象講座 No.11:小学1年~一般

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	<b>出前保育 ぶちクリスマス会</b>	高松市出前保育事業 牟礼保育所 田井保育所 保育士	12月13日(金) 10:00~11:30	乳児から 未就園児 親子8組	動きやすい服装 飲み物
	もうすぐクリスマス! 保育士さんと一緒に親子で楽しい時間を過ごしましょう。 				
2	<b>お正月飾りを作ろう!!</b>	桜華書道会主宰 塩田 桜華 	11月25日(月) 9:30~11:30	12名	700円(材料代) 11/21入金締切 ハサミ・年賀状 ボンド・絵具等 書道用具(ある方)
	ハガキをアレンジしたお正月飾りを作りましょう。もちろん手書きの年賀状も作成できます。※装飾小物・印など当日購入可 ※書道用具のない方はレンタルあり 100円 (当日集金)				
3	<b>モザイクガラスでガーデンソーラーライトをおしゃれに!</b>	トルコ モザイクランプ講師 土居 朋枝	11月26日(火) 10:00~11:30	10名	2000円(材料代) 11/22入金締切 手拭きおしぼり
	トルコランプのモザイクガラスを使ってガーデンソーラーライトを作ってみませんか。もしもの停電の時、微かな明かりでもあるとほっこりするのではないのでしょうか。				
4	<b>野菜たっぷり生活講座 ~ 使い切り編② 大根 ~</b>	高松市 食生活改善 推進協議会 牟礼地区 	11月27日(水) 10:00~13:00	24名	500円(材料代) 11/20入金締切 エプロン・三角巾 ハンカチ・マスク
	野菜をたくさん食べるコツとして大根を使い切るための料理を紹介・調理・試食します。 献立:大根と鶏肉のオイスター炒め 大根のトマトドレッシングサラダ 大根餅(食品ロスにも注目「フライド大根」)				
5	<b>人権特別企画 民衆のパワー奈良の大仏を造る!</b>	歴史研究家 上原 敏 	11月30日(土) 10:00~11:30	30名	 筆記用具
	奈良の東大寺盧舎那仏像。子供のころの記憶でも大きいな~。大人になってからは荘厳な雰囲気を感じていた記憶が蘇ります。奈良時代を確立した聖武天皇の成功は、民衆の為の政治がもたらしたものであったとか。詳しくお話を聞きましょう。				
6	<b>花(フラワーアレンジメント)</b>	(公)日本フラワー デザイナー協会講師 渡部 佳代	12月3日(火) 10:00~11:30	10名	2000円(材料代) 11/25入金締切 ハサミ・ゴミ袋 持ち帰り用袋
	ドライになる生花で、クリスマスツリー型のアレンジメントを作って楽しんでみませんか。香りも楽しみながらクリスマス気分を!				
7	<b>歴史に学ぶ講座 (全4回)</b>	歴史研究家 上原 敏	12月12日(木) 1月23日(木) 2月13日(木) 3月13日(木) 13:30~15:00	30名	100円(資料代) 初回に集金 筆記用具
	①屋島物語(その生い立ちから) ②鬼の平蔵、悪世を救う ③細川頼之とさぬきの合戦 ④源平合戦とさぬきの伝説				
8	<b>ロコトレで健康寿命を延ばそう!</b>	フレアス在宅マッサージ 高松東施術所 浅野 文恵	12月19日(木) 10:00~11:30	20名	動きやすい服装 飲み物
	ご自宅で気軽に続けられて効果が出る「足踏み」を中心とした運動を紹介します。楽しい体操で元気な身体を長く維持しましょう。少し体力に自信がなくなってきた方もお待ちしております。				
9	<b>お正月にも飾れる寄せ植えづくりをしよう※(A)⑧は同じ</b>	造園家 牟礼 信子	12月21日(土) ①10:00~11:30 ②13:30~15:00	各 16名	3000円(材料代) 11/27入金締切 エプロン・手袋
	冬から早春にかけて長く楽しめる寄せ植えをしてみよう。 				

No.10

**大切な人・もの 守れますか?**  
防災についてともに考えましょう

講師 香川大学 四国危機管理教育・研究・地域連携推進機構  
危機管理先端教育研究センター  
特命教授 野本 梓浩

30年以内に70~80%の確率で起こるといわれる南海トラフ地震。大きな災害を経験したことのない香川県。防災の基本は自助。あなたは自分の住んでいる地域についてどれだけの情報を持っているでしょうか。情報を得て事前に準備対応ができることは自分自身や周りの大切な人やものを守ることに繋がりますよね。

- 日時 令和7年1月18日(土) 10:00~11:30
- 場所 牟礼コミュニティセンター ホール
- 定員 50名
- 申込み 要
- 持参物 筆記用具



No.11

**書初め大会 inむれ**

永和書道会主宰 奥谷龍仙・桜華書道会主宰 塩田桜華  
大人も子どもも書初めで新年をスタートしませんか

- ◆ 日時 令和7年1月4日(土) 9時30分~11時30分
- ◆ 場所 牟礼コミュニティセンター ホール
- ◆ 対象 小学1年~一般
- ◆ 定員 30名
- ◆ 申込み 要
- ◆ 持参物 書道用具・ゴミ袋  
仕上げるための仮巻き(簡単な掛け軸)の費用  
四半切 400円 半切 500円 (当日集金)  
\*書道用具レンタル 500円(墨・四半切20枚or半切10枚)
- ◆ 作品展示は1月4日(土)~1月23日(木)  
展示場所 牟礼コミュニティセンター

