

# 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7年9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◆

9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.	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「六萬寺近辺の石仏を尋ねて歩こう」 ※集合場所：みやま公園 解散場所：川東 塩釜神社駐車場 終了後各自解散	高松市 文化財保護協会 牟礼分会	10月21日(火) 10:00～12:00	20名	飲み物 動きやすい服装・靴 当日9:45～受付しています ※雨天中止
	ふるさとウォーク「白羽から金刀比羅宮へ石仏を尋ねて歩こう」 ※集合場所：白羽神社駐車場 解散場所：久通り 金刀比羅宮 終了後各自解散		11月19日(水) 10:00～12:00	20名	
3	地域で支える認知症 ～いつまでも住み慣れた地域で過ごすために～ 歳を重ねるにつれ気になる認知症。他人事ではありませんね。自分が知つて周りの人にも伝え、認知機能低下を少しでも遅らせ互いの支えあいの中で、地域で元気に過ごしていきたいですね。 ・認知症の症状・認知症の方への対応・認知症予防について学び、みんなで楽しく脳トレやコグニサイズをやってみましょう。	日本赤十字社 香川県支部 山本 真紀  高松市 赤十字奉仕団 牟礼分団協賛	10月8日(水) 10:00～11:30	20名	飲み物 動きやすい服装
	くらしのセミナー：もっと知りたい税のこと ～身近な税の豆知識～ 「税務署の仕事」「税の意義・役割」「税の現状」について知ろう！など、「身近な税」の話を聞き「これからの税」について考えてみましょう。		10月7日(火) 10:00～11:00	20名	
5	スマホ教室 1. カレンダーの利用とアプリの取り方や並び替え 2. スマートニュースとWi-Fi・インターネットについて知ろう 3. 天気予報の検索・乗換案内や翻訳機能を使ってみよう 4. スマホの用語集クイズ 5. 防災について学ぼう 6. セキュリティ強化を知って詐欺対策	スマホ アドバイザー	9/22・29 10/6・20・27 11/10(月) 10:00～11:30	14名	筆記用具

## 無料体験会ご案内

スクエアダンス体験会【申し込み不要】日時：10月4日・11日（土）13:00～15:00

スクエアダンスはアメリカ生まれの歩くダンスです。8人で手を取り合って、コーラーと呼ばれる人の指示（コール）を聞きながら、軽快な音楽に合わせて踊ります。子どもから高齢者まで、年齢や運動経験に関係なく楽しめ、脳トレにもなる健康的なダンスです。  
★動きやすい服装・飲み物持参

さぬきドリームスクエアーズ 活動日 毎週土曜日13:00～15:00



## 同好会会員募集のご案内

### 牟礼スポーツウェルネス吹矢同好会



スポーツ吹矢は腹式呼吸と胸式呼吸をあわせた呼吸法で矢を吹き的をねらいいます。効果はいろいろありますが、何よりみんなで楽しみましょう。



- 場所：牟礼コミュニティセンター
- 日時：毎週水曜日13:30～15:30
- お問い合わせ先

090-4978-3655 (福光)

### コーラ・ルーチェ牟礼

創立24年、会員28名の合唱団です。  
歌の好きな方、一人で歌うのはちょっと…、でも歌いたい！という方、是非一緒に歌いましょう。



- 場所：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
- お問い合わせ先

090-5910-6571 (戸田)

★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◆

9月8日(月)10:30～電話受付開始

受付開始日当日は来館申込み不可

☆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。※ ①:駐車場利用 ②なし:駐車場利用なし

## 一般の方・小中高生 対象講座

No.	講座名・学習内容	講 師	日 時	定 員	持 物・その他の
1	だまされないで！最近の詐欺の手口と対策口座 「補助金受け取れます」「暗証番号を教えて」は、信じちゃダメ！銀行で実際にあった詐欺の話や、香川県での最新の詐欺の手口を学んで、大切な皆さんのお金を守りましょう。	高松北警察署 生活安全課 (株)百十四銀行 八栗エリア(屋島支店)	9月24日(水) 10:00～11:00	①15名	飲み物・筆記用具 ※徒歩・自転車推奨
2	Everyday English ~日常英会話~ (全3回) 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。①ニューヨークへ行こう②日本を紹介しよう③香川県を案内しよう	SMILEY英会話 代表 FRIEDBOXT ELLIOT フリードボクスト エリオット	9/26・10/31 11/28(金) 10:00～11:30	②8名	筆記用具・辞書 ノート
3	男性限定★身体の可動域を広げよう 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マーズに！！	日常運動指導者 片山とも美	9月30日(火) 13:00～14:30	①10名	タオル・飲み物 ヨガマット 動きやすい服装
4	かんたんストレッチ&運動 男女関係なくどなたでも参加できます。ボールを使う運動や、かんたんなストレッチで体をほぐしましょう。	日常運動指導者 片山 とも美	10月4日(土) 10:00～11:30	①15名	タオル・飲み物 ヨガマット 動きやすい服装
5	楽しくカンフー体験！ 中国の武道(カンフー)を体験してみませんか？身体の使い方や武器(道具)の操り方を楽しみながら学んで、しなやかな身体、楽しく護身術を身につけませんか？	NPO法人日本香川 精武体育会 会長 金森庸二	10月18日(土) 13:00～15:00	小学3年生以上 中・高生可 15名	タオル・飲み物 屋内シューズ(上靴) 動きやすい服装
6	出張ひろば ぽかぽか共催 異世代交流 ぽかぽか運動会(一般参加者) ぽかぽか運動会に参加してくださる地域の皆さんを大募集!! 未就園児の親子と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？	出張ひろば ぽかぽか	10月29日(水) 10:00～11:30	②なし 15名	タオル・飲み物 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
7	はじめての お灸講座 せんねん灸の正しい使い方と万能のツボを学んでセルフケアしましょう。4種類のお灸とツボ冊子付き。	鍼灸師 松本武司	11月14日(金) 10:00～11:30	①10名	タオル・飲み物 700円(材料代) 当日集金
8	リフレッシュ！美活教室～カラー診断＆メークレッスン～ 毎日の慌ただしさから一息ついて『わたし』を大切にする時間を過ごしましょう。お似合いのカラーとメークのコツを学びます。みんなで美容を楽しもう！(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	11月20日(木) 10:00～11:30	②8名	卓上鏡(必ず持参) メーク用品(お持ちの方) 1000円(材料代) 当日集金

## 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 物・その他の
9	おやこ広場 きらきら (全2回) ①大町コミセンで元気いっぱい運動会ごっこをしよう！ ②源平の里へピクニックへ行こう！ ※道の駅源平の里むれ現地集合 ※雨天時は八栗保育所	むれ子育て ふれあいセンター	① 9月18日(木) 10:00～11:30 ② 10月23日(木) 10:00～11:30	4ヶ月～ 未就園児の親子 ①15組	動きやすい服装 タオル・飲み物
10(A)	赤ちゃんとママのヨガ&ピラティス 育児で疲れた身体をヨガでゆるめた後に、姿勢をととのえるピラティスにチャレンジ！お子さんと触れ合いながらできるエクササイズもあります♡	touca yoga studio ヨガ講師 矢部 りえ	Ⓐ 9月25日(木) 10:00～11:30 Ⓑ 10月9日(木) 10:00～11:30	3ヶ月～ 1才までの親子 ②6組	動きやすい服装 タオル・飲み物
10(B)	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	10月2日(木) 10:00～11:30	生後2～ 6ヶ月の親子 ①6組	動きやすい服装 飲み物・バスタオル 250円(オイル代) 当日集金
11	よちよち赤ちゃん運動会 ミニサークルや踊ってあそぼうなど、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・田井こども園 庵治こども園	10月16日(木) 10:00～11:30	4ヶ月～ 未就園児の親子 ②8組	動きやすい服装 タオル・飲み物
12	出張ひろば ぽかぽか共催 異世代交流 ぽかぽか運動会 未就園児の親子が集まるアットホームなぽかぽか運動会。地域の皆さんと一緒に異世代交流をしながら、楽しいひと時を過ごしましょう。	出張ひろば ぽかぽか	10月29日(水) 10:00～11:30	6ヶ月～ 未就園児の親子 ②8組	動きやすい服装 タオル・飲み物

## 牟礼カンフー同好会 新会員募集中!! 小中高生大歓迎!!

NPO法人日本香川精武体育会会長の金森庸二先生と一緒に中国武術を通して、体を動かす楽しさ、成長期に必要な運動を学び、普段使っていない筋肉を鍛え健康を養いましょう。

◆活動日 毎週火曜日 19:00～21:00 ◆会 場 大町コミュニティセンター

◆問合せ 087-870-1306 大町コミュニティセンター



★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。