



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8年1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◆

1月7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	スマホ教室(全6回) 内容は、ライン概要とともにだちのアレコレ、トークスタンプ、写真送付や保存、通知について、スタンプ取得、ビデオ通話、LINEで音楽・防災など。	スマホ アドバイザー 	1/19・1/26・2/9 2/16・3/9・3/16 (月) 10:00～11:30	16名	筆記用具
2	心の健康セミナー：睡眠について 健康づくりのために睡眠はとても大切。目が覚めた時気持ちよくすっきり起きられるといいですね。 睡眠についてお話を聞いてみませんか。	香川大学医学部 附属病院 精神科神経科 医師 石川一朗	1月21日(水) 10:00～11:30	30名	筆記用具
3	足揉みで健康チェック(全2回) ・転ばない足づくり ・冷えとり・免疫力UP↑・尿漏れ・夜間頻尿 に焦点を当てて一緒に足揉みしていきましょう。	足揉みセラピスト 乃上博美	1月22日(木) 3月11日(水) 10:00～11:30	20名	筆記用具・タオル・ハンド orボディクリーム 飲み物・動きやすい服装
4	「学ぼうさい！」南海トラフ地震から生き延びるために ・防災豆知識：南海トラフのこと、受けられる支援、備蓄、水とトイレは大事 他 ・避難所体験：段ボールベッド 	むれ地区 防災士会	1月25日(日) 10:00～11:30	20名 広く 一般	筆記用具・ 動きやすい服装 * 小学校高学年以上は 子どものみの参加可
5	男性料理教室 フレイル予防・免疫アップを目指した簡単に作ることのできる料理です。油揚げのギョーザ風・長芋とほうれん草のあえ物・野菜たっぷりすいとん・和風ミルクゼリー	高松市食改善 推進協議会 牟礼地区	1月28日(水) 10:00～12:00	24名	エプロン・三角巾・マスク 手拭き・飲み物 700円(材料代) 1/21(水)迄に入金
6	彩先生とLet's cooking ・恵方巻＆キンパ：1本ずつ ・節分白味噌汁：大豆が入った節分汁 ・油を使わない大学芋：揚げずに作ってヘルシーに	料理講師 辻 彩	1月29日(木) 10:30～12:30	10名	エプロン・三角巾・マスク 持ち帰り用容器・手拭き 650円(材料代) 1/21(水)迄に入金
7	知りたかったかぎ針編みの基礎(全2回) かぎ針編みの基礎、 楽しくマスター。 タオルやドットが愛しい 毎日の暮らしに役立つ かぎ針編みの基礎	手芸愛好家 鳥居 多恵 釜埜 より子 	1月30日(金) 2月13日(金) 10:00～12:00	10名	かぎ針7号・はさみ 飲み物必要に応じ眼鏡 800円(材料代) 1/23(金)迄に入金
8	女性限定：骨盤ゆるめ美腹ヨガ(全2回) 骨盤周りをゆっくりほぐし、気になるお腹・腰回りを整えていく60分のリラックスヨガクラス。身体が固い方には特におすすめ。	ヨガ インストラクター 平井 直子	2月18日(水) 3月 6日(金) 10:00～11:30 (実働60分)	10名	汗を拭くタオル バスタオル ヨガマット 飲み物
9	ほんわか手しごとを楽しみましょう(全2回) オンリーワンの刺繍キーホルダーとトートバッグ(カラージュ)で出かけてみませんか。 	kotoyuyu 主宰 中村 敏子 	2月20日(金) 2月27日(金) 10:00～12:00	12名	筆記用具 2000円(材料代2回分) 2/13(金)迄に入金
10	五条先生と楽しくイングリッシュ 授業が始まる前に体と五感を使って楽しく英語を体験してみましょう！* 小学1, 2年生対象	元小学校英語講師 五条 陽子	2月14日(土) 10:00～11:00	15名	筆記用具



令和8年度 牟礼地区コミュニティセンター 新規同好会登録団体募集



令和8年度に、牟礼コミュニティセンターまたは大町コミュニティセンターを定期的に利用し、同好会活動を行う団体を募集します。登録できるのは、現在、生涯学習を目的とした継続的な学習活動を牟礼地区コミュニティセンターで行い、会員の過半数が牟礼地区在住者で構成する団体です。 同好会登録を検討されている団体の方は、まずは窓口にご相談ください。

☆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。☆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下さい。

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 ◆大町コミセンからの連絡(080-6373-9097)

1月5日(月)10:30～電話受付開始

☆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 対象講座

No.	講座名・学習内容	講 師	日 時	定 員	持ち物・その他
1	高松市立みんなの病院 やさしく学べる健康講座 転倒・骨折予防について、体操を交えながらやさしく学べる健康講座です。ぜひご参加ください。	高松市立みんなの病院 リハビリテーション技術科 稲田 光範	1月21日(水) 14:00～15:00	②15名	筆記用具・飲み物 動きやすい服装
2	シニアのための脳の若返り教室 (全3回) 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した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します。	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22日(木) 2月 5日(木) 3月 5日(木) 10:00～11:30	②10名	筆記用具 飲み物
3	足裏に注目！健康講座 (全2回) 足からカラダを整える方法を学び、健康寿命を延ばしましょう。①フットプリント②足指力測定	健康運動指導士 フットケアポディスト 池田 陽子	①1月29日(木) ②2月12日(木) 13:15～15:00	②10名	薄手のフェイスタオル 飲み物・上靴 (できるだけ紐靴で)
4	陶芸教室 ~自由に好きなものを~ (全2回) 食器や花瓶、置き物など自由に！①成型 ②色付け・絵付け 会場:牟礼町牟礼941-1 (レディ薬局牟礼店南裏) 現地集合・解散	陶芸「ゆるり」主宰 米田 祐	①1月30日(金) ②2月20日(金) 13:30～15:30	②8名	エプロン・ 手拭きタオル 1,700円(土1kg材料代) 当日集金
5	体と気持ちが温まる ほっと運動教室 (全2回) 冬本番のこの季節。家の外に出るのもおっくうになりますが、この運動でほっと温まっています。ゆるい運動だけ温まる、そんな内容をお届けします。	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	2月 5日(木) 2月19日(木) 13:30～15:00	②15名	飲み物・タオル(必ず) 動きやすく帰りに 冷えないような服装
6	リフレッシュ！美活教室②～スキンケア&メークレッスン～ 自分でできる♪お手入れ方法と簡単メークのコツをお伝えします。乾燥する季節にぴったりのお肌ぷるもち体験をお楽しみください♡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	2月26日(木) 10:00～11:30	②8名	卓上鏡・タオル・ターバン (髪をあげるピン可) 1000円(材料代) 当日集金

未就園児親子～小学生対象講座

No.	講座名・学習内容	講 師	日 時	定 員	持ち物・その他
7	英語リトミックあそび (全2回) 英語を使って親子の触れ合いを深めましょう。講座の前半はレッスン。後半は先生に素朴な疑問を相談しながら、参加者の皆さんと交流を深めましょう。	アルク子ども英語教室 講師 白木セリーン	1月16日(金) 2月 6日(金) 10:00～11:30	4ヶ月～ 未就園児 の親子 ②8組	動きやすい服装 飲み物
8	おやこ広場 きらきら 親子体操+ママのリラックス体操 +ママへのお話(子どもの運動について)	こどもの育ち研究所 幼稚体育指導者 佐々木明世	2月 2日(月) 10:00～11:30	4ヶ月～ 未就園児 の親子 ②8組	動きやすい服装 飲み物・タオル
9(A)	さん数力フェ～教具を使用した体験的な学習～ Ⓐ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。Ⓑ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	2月7日(土) Ⓐ10:30～11:30 2月7日(土) Ⓑ13:00～14:00	小1親子 ②8組 小2親子 ②8組	筆記用具 飲み物・上靴
9(B)	和らべ座 人形劇 人形劇団 和らべ座公演。和楽器の音色に合わせて繰り広げられるお話の世界を親子で楽しみましょう。	人形劇団 和らべ座	3月26日(木) 10:00～11:00	未就園児 ～小学生 の親子 ②20組	飲み物

牟礼・大町コミュニティセンターの使用料の改定について

●令和8年4月1日以降に使用するものから、改定後の料金となります。

●使用時間に1時間未満の端数が生じたときは、その端数時間は、1時間とみなします。



牟礼コミュニティセンター 改定後の料金(空調込)	大町コミュニティセンター 改定後の料金(空調込)
部屋名称	1 時間単位
ホール(1・2)	730円
第3会議室、多目的室、ホール(1)、ホール(2)	390円
第2会議室	180円
調理室	910円
★使用時間には、準備及び後片付けの時間を含みます。	