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

平成25年９月1日号

牟礼地区文化祭

日時：10月26（土）・27（日）　9：00～　場所：牟礼図書館（旧　牟礼公民館）・牟礼コミュニティセンター

詳しくは、「牟礼地区文化祭特別号」（10月1日発行予定）をご覧下さい。

むれコミュニティ協議会会長杯＊囲碁・将棋大会＊！参加者募集！

・日　　時・・10月26日（土）　9:00～
・会　　場・・牟礼コミュニティセンター　ホール
・対　象　者・・牟礼地区に居住・お勤めの方
・申　　込・・９月２日（月）～２７日（金）
牟礼コミュニティセンター（TEL845-4111）

		大人の部	中学生以下の部
参　加　費（昼食バザー券含）		1,000円	500円
定員	将　棋	20名	20名
	囲　碁	30名	10名（参加者が６名以下の場合は将棋に参加）

子ども達の参加も大歓迎！

カラオケ発表会出場者募集！

・日　　時・・・・10月26日（土）　12:30スタート
・会　　場・・・・牟礼図書館多目的ホール
・対　象　者・・・・牟礼地区に居住・お勤めの方
・参　加　費・・・・いずれも1人（組）
一般1,000円・中学生以下500円
・定　　員・・・・50人（組）程度
・募集要件・・・・1人（組）1曲（2コーラス）
・使用音源・・・・通信カラオケ「DAM」を使用
・申　　込・・・・9月2日（月）～9月17日（火）
大町コミュニティセンター（TEL870-1306）

出場順・詳細については、10月中旬頃にお申込み頂いた皆様にお知らせいたします。

牟礼・大町コミセン共同企画　子育て応援講座

小児科医のちょっと気になる話

子育て中の皆さん必見！小児科医をお招きし、病院でよく質問を受ける予防接種・アレルギー・アトピーなどについて、分かりやすくお話していただきます。

✿講師・・今井　正　先生（いまいこどもファミリークリニック　院長）
✿日時・・10月29日（火）14:00～15:30　※15:00～質問タイムあり
✿対象・・乳幼児の保護者（子連れも可）先着30名
✿場所・・大町コミュニティセンター　ホール
✿申込・・9月10日（火）9:00～
大町コミュニティセンター（TEL870-1306）

「健康チャレンジ２０１３」に賛同決定！

一緒に体操しませんか？

近年、全国的に生活習慣病の方や介護を必要とされる方が増加傾向に。そこで、むれコミュニティ協議会では、継続した健康づくりと健康診断やがん検診の受診率アップを地区全体に呼びかけています。

個人の自主的な取り組みに加え、むれ地区では週２回下記のコミュニティセンターで誰でもできる簡単な体操を行います。
参加されたい方は事前申込が必要です。詳しい内容、申込は牟礼コミュニティセンター（TEL845-4111）までご連絡ください。

時間	9:00～9:30
会場ホール	大町コミュニティセンター（9月～11月　毎週水曜日）
	牟礼コミュニティセンター（9月～11月　毎週金曜日）

市民企画講座

人権講座「ハンセン病　昔と今」

大島青松園での生活とは？日々の生活の中で感じたハンセン病にまつわる人権問題について、様々な思いや願いをお話いただきます。
ぜひ耳を傾けてみましょう。

場　所・・大町コミュニティセンター
日　時・・10月9日（水）　10:00～11:30
定　員・・15名
講　師・・森　和男（大島青松園自治会長）
申　込・・9月10日（火）9:00～
大町コミュニティセンター　（TEL870-1306）

コミュニティセンター講座参加募集！

材料費等は，必ず申込みの際にお支払ください。
入金後は原則返金できません。
（但し、講座の10日前までは返金可）

◆対象：牟礼地区にお住まい，お勤めの方
◆受付：来館・電話共に9月10日（火）９時～

◇◇申込み先　大町コミュニティセンター　Tel 870-1306◇◇

No.	講座名・学習内容	講　師	日　　時	定員	持ち物
1	**初企画！カンフーストレッチ** 中国武術（カンフー）で使われている少しハードなストレッチ法にチャレンジ！柔軟な骨格や筋肉を作り、体幹を養っていきます。しなやかで美しい体をめざし、体の内側から若返っていきましょう。 注)持病・怪我など体に不安のある方はご遠慮ください	金庸武術隊　代表 金森　庸二	9月24日～ 11月12日 （毎週火） 10:00～11:30 （全8回）	20名	体育館シューズ 汗ふきタオル 飲み物
2	**楽しいビーズアクセサリー教室** **～中級コース～** 通すだけではつまらない！編んだりクロスさせたりワンランクアップを目指す方にぴったりの、可愛いモチーフを作ってみましょう。 ※色見本・サンプルを確認してからお申込みください	ビーズクラフト講師 野口　仁美	9月25日（水） 13:00～15:00	10名	ハンカチ （ビーズを乗せる） 500円 （材料費） チェーン又は革ひも代 別途承ります
3	**わが家の防災力アップ講座** **～防災ノートづくり～** 1日目：防災・減災に向けて自分が出来る事は？＆非常食試食　2日目：防災ノートづくりと避難カードの作成	男女共同参画 センター	9月30日（月） 10月7日（月） 13:30～15:00 （全2回）	15名	筆記用具 200円 （ノート代）
4	**パソコン中級6日間コース** 1日目:デジカメ写真の保存方法 2日目:ムービーメーカー 3日目:ＤＶＤへの保存方法　4日目:デジタルオーディオプレイヤー活用術　5,6日目:インターネット活用術	ビットバレー高松 溝口　勲	10月1日～ 11月5日（毎週火） 10:00～11:30 （全6回）	10名	Vista以上の ノートパソコン 筆記用具 600円（教材費）
5	**実践！自分でできる足うらっこ体操** 一人ずつ足型をとって、自分の足裏をチェック！そこからどんな事が解るの！？楽しみながら健康な体づくりを実践してみましょう。	健康運動指導士 池田　陽子	10月9日（水） 11月13日（水） 13:00～15:00 （全2回）	30名	下に敷くマット （ヨガマット等） 飲み物 動きやすい服装

◇◇申込み先　牟礼コミュニティセンター　Tel 845-4111◇◇

No.	講座名・学習内容	講　師	日　　時	定員	持ち物
1	**手作りパンでステキなティータイムを①②** リンゴの甘煮を入れた”りんごっこパン”と、ちょっぴり季節早取りのクリームチーズがたっぷり入った”パンプキンケーキ”を作ります。	JHBS教師 近藤　正子	①10月21日（月） ②10月24日（木） 9：30～13：00 どちらか１回	各回 15名	エプロン 三角巾 手ふきタオル 650円 （材料費）
2	**いざという時の実用書道（2日間講座）** **～ペン・筆ペンの使いこなし術～** のし袋や芳名帳など、いざというときの練習をします。あなたも美文字を目指しましょう。	桜華書道会　代表 塩田　桜華	11月11日（月） 11月18日（月） 13：00～14：30	15名	ペン100円 筆ペン300円 （濃淡2色） 希望者は 当日購入可
3	**中級者英会話　アンディ先生とレッスン** 新ALTアンディ先生と楽しくおしゃべりをしながら英会話を身につけましょう！英会話中級者が対象です。 ※初回に予定表をお渡しします	ALT アンディ パーキンソン	10月１日～ 12月10日（全火曜） （10回程度） 14：00～16：00	15名	筆記用具

◆◆女性教室◆◆申込み先　牟礼コミュニティセンター　Tel 845-4111◆◆

No.	講座名・学習内容	講　師	日　　時	定員	持ち物
9月	**くま子さんの食育講座** **～秋のお野菜　カフェごはん～** ◇◇メニュー◇◇ チキンと秋野菜のソテー・ジャパネスクグラタン･長ネギのマリネ・きのこのおすし・ごぼうのポタージュ・梨のゼリー	食育指導士 椎屋　理恵子	9月28日（土） 10：00～13：00	18名	エプロン 三角巾 手ふきタオル 1,000円 （材料費）
10月	**宿根草を使った花の寄せ植え** 植物を日常に活かすアイディア満載！宿根草に小枝を使った飾りをそえて、長く楽しめる寄せ植えをつくりましょう。	造園家 牟礼　信子	10月1日（火） 10：00～11：30	20名	軍手 2,000円 （材料費）