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２６年5月1日号

H26年度「はつらつ学級」メンバー募集！

はつらつ学級では、年間を通じて様々な学習と体験を共にするメンバーを４０名募集します。

「はつらつ」とした日々の暮らしを目標に教養講座や毎年好評な館外研修など毎回バラエティに富んだテーマで学習を進めていきます。

初回は「茶話会」6月１１日（水）
10：00スタートです。

◆日　時　6月１１日から　毎月第2水曜
　　１０:００～１１:３０　※8,2月は休み
◆対　象　牟礼地区在住の概ね60歳以上の方
◆会　場　大町コミュニティセンター
◆申込日　5月7日（水）９：００～(来館・電話共に)
◆申込先　大町コミュニティセンター
　　８７０－１３０６（片山）

※昨年度の学級生も新規で申込みが必要です

大町コミュニティセンターより講座のご案内　①～④

○申込日　5月7日（水）９：００～(来館・電話共に)　　○申込先　大町コミュニティセンター　８７０－１３０６

①今知りたい！健康づくり＆介護予防

コミュニティセンターと地域包括支援センター、保健センター等が連携して地域の皆さんのシニアライフを応援します！

毎回行う体操やゲームをはじめ、得する健康情報、高松市独自サービスを知り、より質の良いシニアライフを手に入れましょう。（全８回）
初回は５月２６日(月)13:30スタートです。

◆日　時　5月２６日から毎月第４月曜※8,11月は休み
◆定　員　４０名
◆対　象　牟礼地区にお住まいの６０歳代の方
　　（介護認定を受けていない方のみ）

②ふるさとを知る2日間　～牟礼町の歴史を知る～

文化財保護協会牟礼分会とのコラボ講座、開催決定！1日目は大町コミュニティセンターにて、同会が製作した本『牟礼のむかしむかし』を活用し、牟礼町の歴史や民話などについて会長の講話があります。

2日目は実際に八栗寺をめざして歩きます。参道にある石仏、戦国の城跡などを見学した後は八栗寺住職より講話をいただきます。２日間を通し、興味深い内容が満載！お見逃しなく。

◆日　時　5月２７日（火）13:00～15:00
　　6月　９日（月）午前中
　　集合場所および内容については初回に説明
◆講　師　文化財保護協会牟礼分会　会長　小川太一郎
◆定　員　４０名

③税について考えよう ～知らなきゃ損!?節税のススメ～

相続税・贈与税など身近な税について分かりやすく解説いただきます。税に関する質問も大歓迎！
この機会にぜひどうぞ。

◆日　時　5月２７日（火）10:00～11:30
◆講　師　高松税務署　税務公聴広報官　土居　巧
◆定　員　４０名

④元気・笑顔・生きがいづくり

元西日本放送アナウンサー蓮井孝夫さんをお迎えし、「元気になれる」お話をお聞きします。心豊かに過ごすヒントを一緒に考えてみませんか。

◆日　時　7月９日（水）10:00～11:30
◆定　員　20名

牟礼コミュニティセンター登録同好会
メンバー募集中！

キッズ Hip Hop ダンス

ダンスで心と体を育てよう！
無料体験レッスンにおいでよ！

基本の身体づくり、ステップなど初心者のためのダンスレッスンです。お気軽にご参加下さい。
ダンス未経験の年長～小３年生対象。現在、小学１年～３年生が頑張ってるよ！

場　所：牟礼コミュニティセンター
日　時：毎週木曜日
　　１６時～１７時
（5月は１日のみお休みです。）
申　込：不要
レッスン日にお越しください。

お問合せ：キッズ HIPHOP 同好会 代表　丸本（090-9736-7344）

コミュニティセンター講座参加募集！

※材料費等は，必ず申込の際にお支払いください。
また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５月７日（水）９時～

◇◇No５～９申込み及び会場　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
5	**ミラーレス一眼レフカメラの楽しみ方** ミラーレスカメラのしくみや明るさ調整、絞りのコツなどの話を聞いて実際に撮影にチャレンジ！誰でも簡単にできる撮り方のコツを伝授します。	フォトスタジオ フレンズ代表 池田　知英	6月2日(月) 13:30～15:00	20名	手持ちのミラーレスカメラ 筆記用具
6	**パソコン不要！「インターネット入門講座」 新たな通信サービスの選択方法をお教えします！**	ビットバレー高松 溝口　勲	6月3日(火) 10:00～12:00	15名	筆記用具
7	**女性限定！楽しいエアロ＆ストレッチ** アップテンポの音楽に合わせてエアロビクスを楽しみましょう。踊った後は気持ちの良いストレッチタイム♪	エアロビクス インストラクター 佐藤　美穂	6月3日～ 7月8日(毎週火) 9:15～10:30 (全6回)	20名	体育館シューズ 汗ふきタオル 飲み物
8	**ダンボールコンポストでたい肥をつくろう！** ただいま人気上昇中！生ごみを簡単にたい肥へ変える方法をご紹介します。ごみ減量化とのためにぜひ実践してみましょう。	高松市消費者団体 連絡協議会	6月16日(月) 10:00～12:00	15名	300円 (材料費) 筆記用具
9	**初心者限定パソコン講座「文字入力に挑戦！」** パソコンのスタートは文字入力から！初めての方でも大丈夫、マウスの使い方、ローマ字入力の基礎から丁寧に指導します。	ビットバレー高松 溝口　勲	6月17日(火) 10:00～12:00	10名	Vista以上の ノートパソコン 筆記用具 200円(教材費)
10	**ママとベビーの体操教室** ※9ヵ月未満乳児が対象 ベビーマッサージや音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪ママの気分転換や友達づくりにもお勧めです！ ※おばあちゃんの参加も大歓迎	(社)日本３B体操協会 大浦　久美 八幡　陽子	6月26日～ 7月17日(毎週木) 10:00～12:00 ※11:30～自由解散 (全4回)	15組	バスタオル 飲み物(乳児) 動きやすい服装

◇◇No１～６申込み及び会場　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	**ちびっこわくわく広場　椿母親クラブ共催** １才半～の未就園児と親子募集！年間を通し親子でいろいろな体験をしながら子育てを楽しみましょう！ ①②わくわく親子体操　③野菜大好き魔法のレシピ ④わくわくアート	①②トランポリン協会 新田利枝 ③調理師　十河由紀 ④臨床美術師　大池由美	①②6月6,13日(金) ③6月20日(金) ④7月4日(金) 10:00～12:00	15組	200円 (年間保険料) 年間予定表は初回配布
2	**楽らく♪歌声喫茶** 懐かしの歌声喫茶！ナツメロから昭和歌謡、ロシア民謡からフォークソングまで生演奏で楽しく歌いましょう。	ビットバレー高松 溝口　勲	6月6日(金)～ 12月19日(金) 13:30～15:00 (全12回)	30名	飲み物
3	**書道で生活に潤いを①②(2日間講座)** 玄関や部屋のコーナー・出窓などに団扇や扇子など書道作品を飾れたら…。筆を持ったことのない方も大丈夫！	桜華書道会代表 塩田　桜華	6月23,30日(月) ①13：00～14：30 ②15：00～16：30 (①か②の時間帯)	各 15名	500円 (材料費)
4	**いきいき健康体操** 自分の体の弱いところを知り、様々な体操を通して無理なく体をほぐしていきましょう。	健康運動指導士 河村　要	6月27日(金)～ 2月27(金) 10:00～11:30 (全10回)	30名	バスタオル または ヨガマット 飲み物
5	**野菜たっぷり生活講座～基本編～** 年齢や経験を問わず、だれでも簡単に作れる野菜たっぷりの料理に挑戦しましょう。 もちろん男性も大歓迎！	高松市食生活 改善推進協議会 牟礼地区の皆さん	7月2日(水) 10:00～13:00	24名	エプロン・三角巾 手ふきタオル 筆記用具 450円(材料費)
6	**省エネ・節電！上手な電気の使い方** 上手な電気の使い方を学び、省エネ・節電で今年の夏を上手に乗り切りましょう！！	パナソニック(株)エコソリューションズ社 高橋　浩二	7月3日(木) 10:00～11:30	20名	筆記用具