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9月1日号

牟礼地区文化祭

日時：10月25(土)・26(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

＊囲碁大会参加者募集＊

・日　　時・・10月25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１日(月)～１６日(火)
　牟礼コミュニティセンター（℡845-4111）

	大人の部	中学生以下の部
参加費	1,000円	500円
定員	30名	20名

※参加費に昼食代を含みます

カラオケ発表会出場者募集！

・日　　時・・・・10月25日(土)　午後スタート
・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1日(月)～9月16日(火)
　大町コミュニティセンター(℡870-1306)

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

「いのち ～あたたかさと輝きを伝えたい～」

子育て中の今だからこそ聞いてほしい「いのち」のお話を、心に響く言葉で伝えていただきます。子ども連れも大丈夫！ボランティアがお手伝いします♪ハンカチ必須！

✿講師・・山本　文子（いのちの応援舎 助産師）
✿日時・・11月11日(火)10:30～11:30
✿対象・・牟礼地区在住の子育て中の親　先着40名
✿場所・・大町コミュニティセンター　ホール
✿申込・・9月9日(火)9:00～
　大町コミュニティセンター(℡870-1306)
✿協力・・椿母親クラブ

「健康チャレンジ２０１４」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。そこで今年も、むれコミュニティ協議会では、個人の自主的な取り組みに加え、下記のような牟礼地区チャレンジテーマを掲げ継続した健康づくりを牟礼地区全体に呼びかけています。

★各種健康診査・がん検診の受診率向上

★「野菜たっぷり！元気に運動！めざせ健康ライフ」を目標に
(野菜を毎日一皿多く摂る・毎日体操をする)

★体操をみんなで頑張ります！
　・日時　平成26年9月1日～11月30日(月・木曜日)
　・時間　9時～9時30分
　・場所　牟礼コミュニティセンター　ホール
※参加者希望者は事前申し込みが必要です。
　牟礼コミュニティセンター(TEL　845-4111)までご連絡ください。

刑罰と人権

安全・安心な地域社会をめざすために

受刑者の処遇や保護観察官、保護司との関わりと人権対応など私たちが知らないお話が聞ける機会です。

場　所・・大町コミュニティセンター
日　時・・11月4日(火)　10:00～11:30
定　員・・15名
講　師・・宮本　博之
　(香川県更生保護協会事務局長)
申　込・・9月9日(火)9:00～
大町コミュニティセンター　(℡870-1306)

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9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	**心と体の活力アップ講座** 誰でもＯＫ！様々な体操（ソフトエアロビクス・ストレッチ・筋力トレーニング）や体をほぐすリラクゼーション、腹式呼吸を体験しましょう。 ※初回に予定表をお渡しします	健康運動指導士 池田　陽子	9月24日～ 1月14日（各水曜） （全8回） 13:00～15:00	25名	体育館シューズ 汗ふきタオル ヨガマット 飲み物 動きやすい服装
2	**カンフーストレッチ（20～50歳代の元気な方対象）** 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。	金庸武術隊　代表 金森　庸二	9月30日～ 10月28日 （毎週火曜） （全5回） 10:00～11:30	20名	体育館シューズ 汗ふきタオル 飲み物 動きやすい服装
3	**エクセル活用講座** **～らくらく管理♪おつきあいノートづくり～** 住所録やお香典・お祝いなど日々のお金の流れを効率よく整理できるノートを作ってみましょう。	ビットバレー高松 溝口　勲	10月 7日（火） 10月21日（火） （全2回） 10:00～12:00	10名	エクセルが入ったパソコン 筆記用具 200円 （テキスト代）
4	**庭木の剪定　～基本とコツ～** 樹木について樹木医の観点から解説していただきます。剪定の基礎知識を学び、自宅の庭木の剪定に挑戦してみましょう！	樹木医 井上　修	10月14日（火） 13:00～14:30	20名	筆記用具
5	**在宅介護の在り方とは？** 初めての介護を経験する前に知っておきたい事はありますか？講話を基に介助の実技を行い、いざという時に役立つコツやポイントを学びましょう。	元日本赤十字社 香川支部 吉岡　眞砂子	11月10日（月） 11月17日（月） （全2回） 13:30～15:30	40名	筆記用具

◇◇申込み先　牟礼コミュニティセンター（牟礼支所内）　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** 油で揚げないヘルシーなピロシキと、ブルーベリーたっぷりのマフィンを作ってティータイムを過ごします。優雅なひとときを一緒に楽しみましょう。	JHBS準師範 近藤　正子	①10月 7日（火） ②10月16日（木） 10：00～13：30 どちらか1回	各回 15名	エプロン 三角巾 手ふきタオル 700円（材料費）
2	**おうちでかんたん健康ヨーガ** 肩こりや腰痛、頭痛などの不快な症状の軽減をめざし、自宅でできる簡単なヨーガを実践していきます。	FTPヨーガ インストラクター 山本　美枝	10月20日（月） 10月27日（月） （全2回） 13:30～15:00	30名	バスタオルか ヨガマット 飲み物 汗ふきタオル
3	**中級者英会話　アンディ先生とレッスン** 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。	ALT アンディ パーキンソン	11月4日～ 12月16日（全火曜） （全7回） 14：00～16：00	15名	筆記用具
4	**ふるさと探訪ウォーク　～屋嶋城跡を訪ねて～** 古い時代に築かれた、屋嶋城の発掘現場や屋島山上の隠された秘密に直接ふれてみましょう！（行程表をお渡ししますので、事前に牟礼コミセンにご来館下さい。）	高松市 文化財保護協会 牟礼分会	11月20日（木） 10：00～12：00 屋島山上 駐車場集合 10：00	30名	屋島山上 シャトルバス ・琴電屋島駅発 9：45 ・屋島山上着 9：55

◆◆女性教室◆◆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
9月	**プリザーブドフラワーを使った** **アクセサリートレイ** 白いお皿の上にお花を添えてアクセサリーや小物を乗せられる素敵な作品を作ってみましょう。サンプルを見て好きな色を選んで下さい。※サンプル作品あり	フラワーサークル ＨＩＴＯＭＩ 三谷　仁美	9月24日（水） 10：00～11:30	15名	工作用はさみ あればニッパー 1,500円 （材料費）
10月	**はじめてのヨガレッスン** カラダが硬くても大丈夫！体力に自信がなくても大丈夫！楽しくカラダを動かしましょう。 （子どもと参加できます。）	ヨガ インストラクター 松岡　亜希子	10月15日（水） 10月29日（水） （全2回） 10:00～11:30	35名	バスタオルか ヨガマット 飲み物 汗ふきタオル