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２７年７月１日号

牟礼地区文化祭 作品展示・ステージ発表者　募集!!

１０月２４日（土）・２５（日）の２日間、「牟礼地区文化祭」を開催いたします。
実行委員会では、作品展示出品者およびステージ発表出演者を募集いたします。
日頃の学習発表の場ですので、多くの皆さんのご応募をお待ちしております。

	作品展示の部	ステージ発表の部
場所	牟礼コミュニティセンター	牟礼コミュニティセンター
対象者	牟礼町にお住まいの方及び牟礼地区で活動している団体で、展示会場の設営・撤去及び作品展示・搬出等に協力していただける方及び団体。	牟礼地区で活動している団体及びステージ発表の運営に協力をしていただける団体。（応募者が多数の場合は抽選になります）
出品数等	個人・団体ともに１人１作品	１団体約10分以内(出入り・準備を含む)
参加費	１人２００円	１団体　２，０００円
受付開始	７月６日（月）～７月２１日（火）	
申込方法	「文化協会むれ」に所属する団体の方は、「文化協会むれ」専用の申込書をご利用ください。 一般の団体または個人の方は、牟礼コミュニティセンター・大町コミュニティセンターにあります申込書にご記入の上、各センターまで提出してください。	
お問合せ	牟礼コミュニティセンターTEL８４５－４１１１	大町コミュニティセンターTEL８７０－１３０６

7月から各種健康診査、がん検診が始まりました！

これからもずっと、一緒に暮らしていくあなたのからだです。病気を早期に発見・治療するための健康診査を受けることをおすすめします。

実施種別	実施期間	実施場所	備考
特定健康診査	平成27年 7月1日(水)～10月31日(土)	各医療機関	・検診当日は，受診券をご持参ください。 ・診察時間・予約制の有無等は、各医療機関でご確認ください。
乳がん 個別検診	平成27年7月1日(水)～ 平成28年2月29日(月)	市内の 検診実施機関	
子宮頸がん 個別検診			

●牟礼地区での肺がん・結核集団検診は11月、胃がん集団検診は平成27年10月と平成28年1月、乳がん・子宮頸がん集団検診は2月に実施予定ですが、検診は高松市内であれば他地区の会場でも受けることが出来ます。
どの会場でも事前に予約が必要となりますので、御注意ください。
【お問合せ】　牟礼保健センター　８４５－５２４９　まで

大町コミュニティセンター

はじめよう！新しい生活習慣
みんなの朝活

月曜朝の30分間、だれでも気軽に参加できる楽しい活動が始まっています。年齢問わず体力に自信が無くても大丈夫！
朝活で気持ちのよい一週間をスタートしましょう。

日程　毎週月曜日
9時から30分間
会場　大町コミュニティセンター
大ホール
内容　体操・レクリエーション他
問合　大町コミュニティセンター
電話　８７０－１３０６
担当　片山
※上靴をご持参ください

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７月７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	**本気で太極拳！（全５回）** 太極拳の歴史と基礎を知り基本の動きを学びましょう。心静かに自分の体と向き合い、健康的な生活を目指してみませんか。	金庸武術隊代表 金森　庸二	9月1日～10月6日 （毎週火曜） 10:00～12:00	20名	上靴 タオル 飲み物 動きやすい服装
2	**ママとキッズのリズム体操教室（全３回）** **～運動とスキンシップで楽しい時間～** 2歳から3歳までの幼児とその保護者を対象に親子体操教室を開催します！音楽に合わせて体を動かし、楽しい時間を過ごしましょう。	（公社）日本3B体操協会 大浦　久美	9月3，10，17日 （毎週木曜） 10:00～11:00	10組	上靴 タオル 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	**はじめてのフラダンス（全３回）** ハワイアンソングを聴きながら、体を動かしてみませんか？興味のある方ならどなたでも大歓迎！	カウピリフラスタジオ インストラクター 森田　　貴恵	9月3，10，17日 （毎週木曜） 13:00～14:30	15名	タオル 飲み物 動きやすい服装
2	**ウクレレ入門教室（全６回）** ウクレレはどなたでも簡単に演奏できる楽器です。この教室では基礎を学んだ後、ハワイアンソングや歌謡曲を練習します。さぁ貴方も弾き語りに挑戦しましょう。	ビットバレー高松 溝口　勲	9月4日～11月20日 （各第1・3金曜） 10:00～11:30	10名	手持ちのウクレレ 筆記用具 ウクレレ貸出し （１回１００円）
3	**豊かな健康づくり～体編～** 健康はまず自分の体を知るところから。肩こり腰痛の仕組みを座学で学び、ヨガのポーズで心が豊かになる呼吸を取り入れましょう。心も体も軽くなる講座です。	エミーライフ（株） 山本　美枝	9月　7日（月） 9月14日（月） 10:00～11:30	30名	飲み物 ヨガマット （おき畳の貸出可）
4	**豊かな健康づくり～食事編～** 食事とは、命をつなぐシンプルなものです。自らの食生活を見直し、情報に惑わされない健康食生活を送りましょう。話題の情報にふれ、目からウロコの内容です。	エミーライフ（株） 管理栄養士 大沸　早苗	9月18日（金） 9月25日（金） 10:00～11:30	30名	筆記用具

こども教室開催します！

これから夏本番！牟礼・大町コミュニティセンターでは夏休みの子ども講座を用意しています。体操、木工、囲碁、ダンス教室など様々な企画が満載です。詳しい内容については、お子様が学校より募集チラシを持ち帰りますのでご覧ください。お問い合わせは牟礼・大町コミュニティセンターまでお願いします。

健康チャレンジ２０１５

牟礼地区の皆様のご協力のもと継続賞をいただいた健康チャレンジ2014。
むれコミュニティ協議会は、今年も健康チャレンジに取り組みます。
詳しくは次号コミュニティセンターだよりでお知らせします。ぜひご参加ください。

むれコミュニティ協議会ブログ「webほっとつうしん」更新中！

むれコミュニティ協議会ではタイムリーな話題をブログでお知らせしています。地域情報や牟礼・大町コミュニティセンターの講座情報など随時更新中です。ぜひご覧ください。

http://murecomm.cocolog-pikara.com/blog/