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９月１日号

牟礼地区文化祭

すべての催しは牟礼コミュニティセンターで行います。 日時：10月24(土)・25(日) 9：00～

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（日）　9:00～**
- 会　　場‥‥牟礼コミュニティセンター
- 対 象 者‥‥牟礼地区に居住・お勤めの方
- 申　　込‥‥９月１日（火）～１６日（水）

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	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24日(土)　午後スタート**
- 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
- 参 加 費‥‥ 1人（組）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(火)～9月16日（水）

大町コミュニティセンター（TEL870-1306）

出場順・詳細は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。

「健康チャレンジ２０１５」に取り組みます！

一緒に体操しませんか？

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しています。

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、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呼びかけています。

★各種健康診査・がん検診の受診率向上

★「のびのび・テクテク・もりもり野菜！めざせ健康ライフ」を目標に

（体操・ウォーキング・野菜中心の食事で健康な毎日を）

★体操をみんなで頑張ります！

- 日時　平成27年9月1日～11月30日　（月・金）　9時～9時30分
- 場所　(月曜日)大町コミュニティセンター　ホール
  (金曜日)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

女性教室　参加募集！

申込み及び会場　大町コミュニティセンターTEL870-1306　　受付：来館・電話共に9月8日(火)9:00～

No.	講座名・学習内容	講　師	日　時	定　員	持ち物
1	**楽しく体操♪心と体のリフレッシュタイム** 椅子に座って行う運動や脳を刺激するゲームに挑戦！動いて笑って楽しいひとときを過ごしましょう。	高松市コミュニティスポーツ指導員 吉田　静子	9月30日(水) 13:30～15:00	15名	上靴・飲み物 タオル 動きやすい服装
2	**3wayネックレス作り**（ビーズ＆コットンパール） 名札チェーンやメガネチェーンに使えるネックレスを作りましょう。※見本を参考に材料を注文してください	ビーズアクセサリー講師 野口　仁美	10月20日(火) 9:30～10:30	7名	ハンカチ 1,200円 (材料費)
3	**かんたん！ビーズで5連ブレスレット** 様々なビーズを通すだけで素敵なブレスレットが完成します！※見本を参考に材料を注文してください	ビーズアクセサリー講師 野口　仁美	10月20日(火) 11:00～12:00	7名	ハンカチ 1,000円 (材料費)
4	**はじめてのストレッチヨガ（全2回）** ストレッチとヨガを少しずつ体験できます。終ったあとはスッキリいい気分♪運動不足の方ぜひどうぞ。	ヨガインストラクター 松岡　亜希子	11月10日(火) 11月24日(火) 13:00～14:30	20名	ヨガマット・飲み物 汗ふきタオル 動きやすい服装

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８日（火）９時～

◇◇No１～５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
1	**知っ得！正しい歩き方講座（全2回）** 普段の歩き方に自信はありますか。意識して歩くだけで見た目はもちろん、体の調子も変化します。コツや正しい姿勢を知り、より良い歩き方を覚えましょう。 	健康運動指導士 永峰　昭宏	10月13日（火） 10月27日（火） 9:00～10:30	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
2	**心と体の活力アップ講座（全8回）** 様々な体操（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す。特別講座「はじめての薬膳」もお楽しみに！ ※初回に予定表をお渡しします	健康運動指導士 池田　陽子　他	10月14日～ 2月10日（各水曜） 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
3	**郷土歴史講座　～古代山城と讃岐～** 古代山城と当時の政治情勢を絡めながら分かりやすく解説します。高松市の屋嶋城跡、坂出市の城山城跡等を例に郷土讃岐の古代を探ってみましょう。	高松短期大学 秘書科講師 藤井　雄三	10月21日（水） 13:30～15:00	14名	筆記用具
4	**ルールを守って安全運転** **～知っていますか？自転車の交通ルール～** 自転車による事故の現状を聞き、シミュレーターを体験します。正しい乗り方や危険を回避する方法を楽しく学び、交通事故を防ぎましょう。	香川県交通安全 教育推進隊	11月　4日（水） 13:00～15:00	15名	筆記用具
5	**インターネット活用講座（全3回）** **～新しいwi-fi講座～** 家でも外でも快適にインターネットを利用するためのお得な情報をお伝えします。最新事情を知り、あなたにぴったりな活用方法を考えてみましょう。	ビットバレー高松 溝口　勲	11月17日（火） 11月24日（火） 12月　1日（火） 10:00～11:30	10名	筆記用具 ノートパソコン

◇◇No１～４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	**宿根草を使った花の寄せ植え** タネとりや株分けなど、宿根草の色々な楽しみ方を学び、長く楽しめる寄せ植えをつくりましょう。植木鉢の簡単な飾り付けもお楽しみに！ 	造園家 牟礼　信子	9月29日（火） 10:00～11:30	20名	軍手 2000円 （材料費）
2	**～心配ごとを　あんしんに～** **シニアのためのスマホ・ケータイ安全教室** スマートフォンの利用を考えている皆さん必見。日常生活での安全な使い方や、災害用伝言板・緊急地震速報など災害に役立つ使い方を、操作をしながら体験してみましょう。	NTTﾄﾞｺﾓｽﾏﾎ･ｹｰﾀｲ 安全教室 あんしんｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ 小西　　敏子	10月　9日（金） 13:30～15:30	15名	貸出し用の らくらくスマートフォンで基本操作を体験
3	**手作りパンでステキなティータイムを①②** 今回は手ごねに挑戦！翌日でもおいしいパンを作ります。パン作りとティータイムで、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29日（木） ②10月30日（金） 10：00～13：00 どちらか1回	各回 15名	エプロン 三角巾 手ふきタオル 750円（材料費）
4	**中級者英会話　アンディ先生とレッスン（全7回）** 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10日～ 12月22日（全火曜） 14：00～15：30	15名	筆記用具