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11月1日号

わくわく　クリスマス会

今年も椿母親クラブとの共催で、クリスマス会を開催します。牟礼町ジュニアリーダークラブの皆さんがクリスマス会を盛り上げます。絵本の読みきかせや高松市役所吹奏楽団の素敵な生演奏もこうご期待！サンタさんからのプレゼントもお楽しみに！

■日　時　平成27年12月19日（土）10:00～12:00
■会　場　牟礼コミュニティセンター　ホール
■参加費　無料　■対　象　幼稚園児～小学生
（未就学児、小学1・2年生は保護者同伴）
■申　込　11月10日(火) 9:00～ 牟礼コミュニティセンター 845-4111

2016年牟礼地区成人式開催！

■主　催　2016年牟礼地区成人式実行委員会
■共　催　むれコミュニティ協議会
■日　時　平成28年1月3日（日）
10:30受付　11:00開式
■会　場　牟礼コミュニティセンター　ホール
■対象者　平成7年4月2日から平成8年4月1日までに生まれ、牟礼地区内の小・中学校を卒業した人
■問合せ　2016年牟礼地区成人式実行委員会
（牟礼コミュニティセンターTEL　845-4111）

健康チャレンジ2015

「のびのび・テクテク・もりもり野菜！めざせ健康ライフ」

コミセンでの体操中心の趣向を凝らした取り組みに加え、幼稚園年長児を対象に「やさいの絵」コンクールを実施。また、牟礼地区文化祭では「健康まるごとチェック」を行うなど、健康づくりの輪が広がっています。みなさん、がんの早期発見・早期治療のためにも１年に１回は、がん検診を受診しましょう。

チェックカードの提出について

健康チャレンジも残すところ後１か月。黄色いチェックカードは集計を行うため、12月10日までに牟礼コミュニティセンターまで提出してください。

コミュニティセンター講座　参加募集！

申込み及び会場　牟礼コミュニティセンター　TEL 845-4111　　受付：来館・電話共に11月10日(火) 9:00～

No.	講座名・学習内容	講　師	日　時	定員	持ち物
1	**いきいき健康体操　後期（全5回）** 肩こり・腰痛予防体操や疲労回復すっきり体操でリフレッシュしましょう。	健康運動指導士 河村　要	11月27日(各金曜) 12月11日・25日 1月15日・29日 10:00～11:30	30名	飲み物 ヨガマット おき畳の貸出しあり
2	**実践！年賀状講座①②（2日間講座）** 年賀状の季節となりました。手書きの年賀状やハガキをアレンジしたお正月飾りも作れます。	桜華書道会代表 塩田　桜華	12月7日・14日(月) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 (①か②の時間帯)	各 15名	年賀状・ハサミ・のり 希望者は当日 印・千代紙等購入可
3	**人権特別企画** 吉田松陰の恋人、高須久子に学ぶ。	歴史研究家 上原　敏	12月12日(土) 10:00～11:30	30名	筆記用具
4	**お正月のこけ玉づくり** 和風にアレンジされたこけ玉はお正月飾りに最適です。	盆栽家 ザビエ　ブルセ	12月22日(火) 19:00～20:30	16名	エプロン 持ち帰り用袋 2,000円(材料費)
5	**郷土歴史講座（全４回）** 上原先生の独特な語り口で毎年好評の郷土歴史講座。今年もぜひご参加ください。	歴史研究家 上原　敏	1月7日～1月28日 13:30～15:00 (毎週木曜日)	30名	筆記用具
6	**親子で作ろう！ミートグラタンとスコーン** ひき肉たっぷりのミートグラタン、スコーンにはフルーツやアイスを添えて親子でカフェ気分。	ジュヌヴィエーヴ料理教室 山中　美妃子	1月24日(日) 10:00～12:30 ※5年生以上は子ども2人で参加可	小学生の親子 10組	エプロン・三角巾 手ふきタオル 保護者700円(材料費) 子ども700円(材料費)
7	**男性料理教室** お料理がちょっと気になる男性陣の皆さん。中華料理を自分で作ってみませんか。	高松市食生活改善推進協議会 牟礼地区の皆さん	1月20日(水) 10:00～13:00	20名	エプロン・三角巾 手ふきタオル 600円(材料費)

大町コミュニティセンターよりお知らせ

3B体操太田教室

誰でもできる楽しい体操
3B体操を体験しよう！

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに誰でも楽しめる体操をぜひ体験してみませんか。見学だけの方も歓迎します。初めての方もぜひどうぞ。

場所　大町コミュニティセンター
日時　12月14,21日　全月曜
　　10:00～11:30
申込　代表　村上　845-2608

スマイルエアロ

アップテンポのリズムでダンス！
10月から月2回活動しています♪

発足から１年の新しい同好会です。楽しい先生の指導であっという間の１時間。一緒に心も体も軽くなりましょう。

場所　大町コミュニティセンター
日時　第１・３月曜　13:00～14:00
参加費　１回につき５００円
問合せ　代表　香川 090-7574-7476

女性教室　参加募集！

申込み　大町コミュニティセンターTEL870-1306　受付：来館・電話共に11月10日(火)9:00～

No.	講座名・学習内容	講　師	日時・会場	定　員	持ち物
1	**知りたい！正しい姿勢と骨盤のはなし** 骨盤を正しく使い、女性特有の悩みを解消できるチャンスです！そのためには正しい姿勢が必須。家庭で出来る運動を学び、健康づくりに繋げましょう。	めぐみ鍼灸治療院 永峰　めぐみ 健康運動指導士 永峰　昭宏	12月 1日(火) 9:00～11:00 大町 コミュニティセンター	20名	上靴 タオル 飲み物 動きやすい服装
2	**パーティ料理＆テーブルコーディネート** 美味しくてヘルシー＆見た目も華やかな料理を作ります。美しい盛り付けとコーディネートのコツを学び、家族をアッと驚かせてみませんか。	食育指導士 くま子 	12月13日(日) 10:00～13:30 牟礼 コミュニティセンター	12名	エプロン・ふきん 手拭きタオル 1,500円(材料費)

コミュニティセンター講座　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11月10日(火)9:00～

No.	講座名・学習内容	講　師	日　時	定　員	持ち物
1	**心肺蘇生AED救急法＆ロープ活用術（全2回）** 非常時や災害時にぜひ身に付けておきたい救急法とロープ活用術を学びます。	日本赤十字社 香川県支部 むれ結びの会	12月 1日(火) 12月 8日(火) 13:30～15:00	30名	動きやすい服装 300円(材料費)
2	**クラフトバンドでカゴづくり** ナチュラルで素朴なクラフトバンドを使って小物の整理にぴったりなカゴを作ってみましょう。	手芸講師 木村　淑美	12月 2日(水) 13:00～15:00	10名	はさみ 洗濯バサミ10個 500円(材料費)
3	**お正月フラワーアレンジメント ①②** 新春を彩る花々と飾りを添えて、華やかなアレンジづくりに挑戦してみましょう。①②どちらか1回受講可	NFD 1級フラワーデザイナー 石丸まさみ	12月25日(金) ①13:30～15:00 ②15:00～16:30	各回 10名	花切りばさみ 工作用はさみ 2,000円(材料費) 持ち帰り用袋
4	**オリジナルしめ飾りづくり** 様々な飾りを自由に選んで素敵な作品に仕上げます。初めての方、常連の方どちらも大歓迎です。	造形WOODY主宰 宮脇　麻有美	12月25日(金) 10:30～12:00	20名	花切りばさみ 洗濯バサミ1個 ズボン着用
5	**生活に潤いを！コーヒー味比べ＆マル得情報** 様々な器具や原産地によっての味の違いについて、実技とお話で楽しく学びましょう。	コーヒービーンズ ショップ アロバー	1月15日(金) 10:00～12:00	10名	筆記用具 500円(材料費)
6	**楽しいよ♪キッズ英会話（全7回）** 幼稚園児とママ限定！アンディ先生と英語の歌やダンスを楽しみましょう。 	ALT アンドリュー パーキンソン	1月12日～ 2月23日(毎火) 15:10～16:00	親子 10組	上靴 動きやすい服装