平成28年度 牟礼地区コミュニティセンター 同好会登録団体募集!!

平成28年度中に、牟礼コミュニティセンターおよび大町コミュニティセンターを定期的に利用し、同好会活動を行う 団体を募集します。登録できるのは、牟礼地区内に在住し、概ね10名以上で構成する団体で生涯学習を目的とした 継続的な学習活動をしている団体です。

登録を承認された団体の皆さんには、定期的な活動の場を提供します。詳しくは、牟礼コミュニティーセンターまた は大町コミュニティセンターにあります「同好会活動実施基準」をご覧下さい。

■募集期間

平成28年1月12日(火)~平成28年1月29日(金)

■申請・問合わせ

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 1206

平成28年1月1日号

牟礼コミュニティセンター同好会

「かな書道同好会むれ」新規会員募集中

月に2回、かな・硬筆・ 実用書の練習をしていま す。初めての方も大歓迎 です。いつでも見学に来 て下さい。

場 所 牟礼コミュニティセンター 活動日 毎月第2・4火曜日 時 間 9:30~11:30

お問合せ

和田艶子(Tel845-8176)

人権教育市民講座

よりよい生き方をめざして

〇日時 3月1日(火)13:30~14:30

〇講師 社会教育指導員 十河 秀敏

〇会場 牟礼コミュニティセンター ホール

〇申込 1月8日(金) 9:00より受付開始

牟礼コミュニティセンター ៤ 845-4111



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1月8日(金)9:00~

No.	講座名·学習内容	講師	日時	定員	持ち物
	お正月疲れをリフレッシュ	コンディショニング インストラクター 木内 ひとみ	1月 18日(月) 14:00~15:30	30名	飲み物 ヨガマット おき畳の貸出しあり
1	リンパマッサージやフットマッサージで、お正月 疲れをリフレッシュしましょう。				
	♥親子バレンタイン教室 (椿母親クラブ共催)	JHBS準師範 近藤 正子	2月7日(日)	小学生 以上 1 0 組	エプロン・三角巾 手ふきタオル 500円(材料費)
2	シンプルな形なら超簡単! 今年のバレンタインは、好きな形の手作りクッキーを親子で作ろう。		10:00~12:00 小学生(保護者同伴) 中·高生(一人OK)		
	お手軽 季節のパスタとお菓子作り	キッス調理専門学校 講師 上田 伊都子	2 月 8 日(月) 10:00~12:00	15 名	エプロン・三角巾 手ふきタオル 600円(材料費)
3	手軽にできる、まんばのパスタと、超簡単チョコ フレーククッキー作ってみませんか。				
	野菜たっぷり生活講座~応用編~	高松市食生活 改善推進協議会 牟礼地区の皆さん	2月 10日(水) 10:00~13:00	24 名	エプロン・三角巾 手ふきタオル 450円(材料費)
4	旬野菜たっぷり、簡単アレンジでレパートリーを 増やしましょう。献立:鶏肉と白菜の生姜煮・根 菜ピリ辛炒め・ほうれん草を使った和え物2種。				
	くま子さん直伝!味噌づくり(2kg) A・B	食育指導士 椎屋 理恵子			
5	厳選した米こうじ・無農薬栽培の大豆とこだわり の塩を使って、手作業で究極の味噌を作ってみ ませんか?食卓に革命が起こるかも!!			各 10 名	
	瀬戸内の魚と春野菜を使った親子料理教室	ジュヌヴィエーヴ 料理教室 山中 美妃子	10:00~12:30	小学生	エプロン・三角巾 手ふきタオル
6	親子でクッキング!瀬戸内のお魚と春野菜のちらし寿司・味噌豆乳汁・いちごパフェに挑戦!!			の親子 1 0 組	チふさダイル 保護者750円(材料費) 子ども750円(材料費)

大町コミュニティセンターよりお知らせ



申込み及び会場 大町コミュニティセンター TEL870-1306





材料費等は申込時におつりのないようお支払いください。キャンセル時は内容により返金できない場合があります。



	77201. 10	地区住住もしてはの到めた			T
No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物
	初心者OK!やさしい着付け教室 (5回)	神戸きもの学院 師範	1月26日		着物一式
1	持ち物:着物・肌襦袢・長襦袢・腰ひも3~5本・伊達締め2本・コーリンベルト2本・足袋・襟芯・タオル3枚帯・前板・帯締め・帯あげ・帯まくら・敷き物	四宮 悦子	~ 2 月 23 日 (毎週火) 13:00 ~ 14:30	10名	※足りないものは お貸しします
2	プリザーブドフラワー ひな祭りアレンジ	NFD 1級フラワー デザイナー 石丸 まさみ	2月 1日(月) 10:00~11:30	10名	工作用はさみ 大きめの持帰り用袋 2,000円(材料費)
	桃の節句にあわせてプリザーブドフラワーで和のアレンジを作ります。お内裏様とお雛様をあしらって可愛い作品に仕上げましょう。				
	男性限定 筋力アップ!体操教室(4回)	(公社)日本3B体操協会 太田 量子	2月 2日 ~2月23日 (毎週火) 9:30~10:30	15 名	動きやすい服装 上靴・飲み物
3	ふと体力不足を感じることはありませんか。簡単な体操やストレッチを体験し、柔軟性と筋力アップを目指しましょう。 ※持病がある方はご遠慮ください。				
4	女性教室・はつらつ学級 共催講座 講演会 あなたの知恵と笑顔を活かして	NPO法人香川 国際ボランティアセンター 蓮井 孝夫	2月10日(水) 10:00~11:30	10名	なし
	今あなたに出来る事や日常生活をより豊かにする 「生きがい」とは何でしょう。心がふわっと軽く元気に なるお話をお聴きします。				
5	洋菓子店の味!フルーツタルトづくり		2 月 21 日(日)		エプロン・三角きん
	①タルト型に生地を敷き焼成②ミニタルトにフルーツ 盛り付け③パティシエによるデモンストレーション 住所:高松市高松町2310-4 電話 087-841-6070	かにわしファクトリー(会場)専属パティシエ	13:00~15:00 ※現地集合·解散	10名	ペティナイフ 2,550円 (材料費・保険料)



特集!スローな動きではづくりを健康づくり

対象: 牟礼地区在住もしくはお勤めの方

110分 スロートレーニングで若返り を使わず「ゆっくり」とした動作で筋肉を鍛え えてきている筋肉を再生させる、手軽で安全	日本体育協会公認 スポーツプログラマー	1月24日(日) 10:00~11:30	20 名	上靴 タオル
	スポーツプログラマー	` '	20名	タオル
ニングを体験しましょう。	川崎 洋一	10.00 - 11.50	_	飲み物 動きやすい服装
はじめてのスロージョギング体験	スロージョギング協会			上靴
が糖尿病解消の例もあり、寝たきり予防に 全身運動です。基本的な考え方と実技をや	公認アドバンス指導者 野崎 武司	1月31日(日) 10:00~11:30	20 名	タオル 飲み物 動きやすい服装
i -	や糖尿病解消の例もあり、寝たきり予防に	や糖尿病解消の例もあり、寝たきり予防に 全身運動です。基本的な考え方と実技をや	や糖尿病解消の例もあり、寝たきり予防に 全身運動です。基本的な考え方と実技をや 公認アドバンス指導者 1月31日(日) 10:00~11:30	→ 特別では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、



リクエストポックス設置スタート



牟礼・大町コミュニティセンターでは満足度向上を目指し、リクエストボックスを設置しています。 開催してほしい講座内容や講師のご紹介、センターへの要望等、皆さまのご意見をお聞かせください。なお氏名 は記名、無記名問いませんので、お気軽にどうぞ。たくさんの投稿お待ちしています。