

むれ地区





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28年9月1日号

大町コミュニティセンターよりお知らせ 11870-1306

ヨーガ教室 おおまち

新会員を募集しています!



ヨーガを通して体力づくりや健康増進を目指してみませんか。随時見学・無料体験が可能です。初心者歓迎!

場 所 大町コミュニティセンター 第1会議室

講 師 奈良 克彦 (ヨーガ講師) 活動日 毎週月曜 19:30~21:00

月 謝 2,000円 (体験時はヨガマット又は敷物を持参)

問合せ 代表 美濃 845-6762 (19時以降で)

牟礼カンフー同好会

見学月は無料で参加OK!



カンフーの動きを使って、元気でしなやかな身体づくりをしませんか。子ども、大人、性別問わず、誰でも気軽にお越しください。初心者大歓迎!

場 所 大町コミュニティセンター 大ホール

講師 金森 庸二 (NPO法人日本香川精武体育会代表) 活動日 毎週火曜 19:00~20:30(見学は事前申し込み不要)

問合せ 大町コミュニティセンター 870-1306

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9月9日(金)9:00~

No.	講座名·学習内容	講師	日 時	定員	持ち物・その他
1	笑って!脳トレ&健康体操	高松市コミュニティ	10月 8日(土) 13:30~15:00	20名	動きやすい服装飲み物
	椅子に座って行う楽しい健康体操や脳を刺激する 手遊びゲームに挑戦してみましょう。	スポーツ指導員 吉田 静子			
2	子育てママ応援!リフレッシュタイム	長谷川ジャズ体操研究所	11月15日(火) 13:00~15:00	15名	動きやすい服装 飲み物
	美しいプロポーションづくりのポイント体操を行い、 今からできる女性磨きのアドバイスをお伝えします。	主宰 長谷川 芳子			
3	自然素材でつるかごを編もう	高松市	11月22日(火) 13:30~15:30	25名	剪定ばさみ(あれば) 500円(材料費)
	木のつるを使って素朴なかごを編んでみましょう。 自分だけのオリジナル作品が完成します!	環境保全推進課			
4	パパと一緒にタルトづくり (お土産15cmタルト)	かにわしファクトリー	11月27日(日) 10:00~12:00 現地集合·解散	8組	エプロン・三角巾 手拭きタオル 1,000円(材料費) 対象:幼稚園児とパパ
	有名タルト店の厨房に潜入!親子で力を合わせて イチゴたっぷりのチーズタルトを作ってみましょう。 住所:高松市高松町2310-4 Tel 087-841-6070	専属パティシエ			

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9月9日(金)9:00~



むれ健康チャレンジ2016

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 している中、むれコミュニティ協議会では、個人の自主的 な健康づくりに加え、牟礼地区の継続した健康づくりの意 識向上を呼びかけています。

さらに今年は、牟礼地区独自の取り組みとして「むれ健 康チャレンジ2016」に参加した方に「与一くん健康ポ イント」をプレゼント。

ポイントを貯めて、景品をゲットしませんか?

●ポイントカードは牟礼コミセンにて配布中! **申込先 牟礼コミュニティセンター**(TEL845-4111)

与一くん健康ポイントに挑戦

★対 象:牟礼地区在住、またはお勤めの方 ★期 間: 平成28年9月1日~11月30日 ★方 法:下記の4つの項目にチャレンジし、

健康づくりに取り組みながらポイントを集めましょう。

①習慣改善ポイント

(体操・ウォーキング・野菜中心の食事など個人の取り組み) ②健康受診ポイント(各種健康診査・がん検診の受診)

③健康イベント&健康相談ポイント

(むれコミュニティ祭りの健康まるごとチェックなどへの参加) ④健康機器体験ポイント(血圧計・血管年齢計・体組成計の利用)



₹むれコミュニティ祭り イベント 参加者募算



牟礼地区文化祭改め「むれコミュニティ祭り」を11月6日(日)に開催致します。今年は、コミュニティ祭りの イベントの一つとして、仮装大会を行います。ハロウィンにちなんだ仮装・お姫様やキャラクターなど自由に 仮装をして、むれコミュニティ祭りを盛り上げましょう!また、フリーマーケットの出店者も募集中!!

仮装大会 出場者募集

★日 時:11月6日(日) 10:00~

受付 11:00 ~ 仮装大会

★会 場:牟礼コミュニティセンター屋外駐車場

★対象者:年齢制限なし、どなたでもOK

「むれコミュニティ祭り」当日、11:00より審査員にる 審査を行います。最優秀賞・与一くん賞など多数賞を準備 していますので、ぜひお誘い合わせの上、ご参加下さい。

フリーマーケット出店者募集

時:11月6日(日)10:00~14:00

(8:00より搬入・準備)

場:牟礼コミュニティセンター屋外駐車場 ★会

★募集資格:10区画 (出店料 1区画 1000円)

★出店資格:18歳以上の個人・団体

(正業としての出店は不可)

※詳細は、牟礼コミセンにて募集要項を配布中

参加希望者は平成28年9月1日(木)~9月30日(金)の間に事前申込みをして下さい。 ●申込先 牟礼コミュニティセンター(TEL 845-4111)まで





牟礼コミュニティセンター ILL845-4111 受付:来館・電話共に9月9日(金)9:00~ 申込み

No.	講座名•学習内容	講師	日 時	定 員	持ち物
1	ふるさとウォーク (後期) (全3回) ① 遍路道を歩こう 白羽神社 12:00集合 ② 古代の道を歩こう 原神社 ② ③ は 3 焼き物の道を歩こう 塩釜神社 10:00集合	高松市 文化財保護協会 牟礼分会 の皆さん	① 9 月22日(木) 12:00~14:00 ②10月12日(水) ③11月16日(水) 10:00~12:00	30名	100円 (保険料1回分) 各回 当日集金 飲み物
2	いきいき健康体操(後期)(全6回) 肩こり・腰痛予防体操とフットケアで体を整え、いきい きと元気な体を手に入れましょう。	健康運動指導士 河村 要	10月14日・11月11日・25日 12月9日・1月13日・27日 (各金曜)10:00~11:30	30名	飲み物 ヨガマット おき畳の貸出しあり
3	ハンギングバスケットづくり プラスチック製のバスケットに12個の苗を植え込みます。バスケットが見えなくなるぐらい、どんどん花が広	造園家 牟礼 信子	10月31日(月) 10:00~11:30	15 名	2300 円 (材料費)
4	がって春まで長く楽しめます。 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! ※英会話中級者対象	ALT アンドリュー パーキンソン	11月8日~12月20日 (全火曜) 14:00~15:30	15 名	筆記用具
5	ゆがみを直せば若返る!骨盤美容体操体型の崩壊による老化をストップ!!一緒に健康美を手に入れましょう。(前半30分 座学)	美容 カイロプラクター 佐藤 千鶴子	11月15日(火) 11月29日(火) 13:30~15:00	20名	飲み物 ヨガマット おき畳の貸出しあり
6	手作りパンでステキなティータイムを①② チーズとベーコンたっぷりのハードパンと、とろける美味しさの生キャラメルを一緒に作りませんか?	JHBS 準師範 近藤 正子	①11月22日(火) ②11月24日(木) 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 800円(材料費)