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29年5月1日号

大町コミュニティセンター講座　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5月10日(水)9:00～　対象：牟礼町在住又はお勤めの方

H29年度「はつらつ学級」(全11回)学級生募集！

毎年大好評！今年度も学級生を募集します。はつらつとした日々の暮らしを目標に、教養講座、体操、ものづくりなど様々な講座をご用意しています。初めての方や男性、大歓迎です。皆勤賞を目指して一緒に学びましょう。(定員30名)

◆日　時　６月１４日から　８月を除く毎月第2水曜
　　１３:００～１４:３０　※１０月は毎週水曜
◆対　象　牟礼地区在住の概ね６５歳以上の方
◆会　場　大町コミュニティセンター　大ホール

※昨年度の学級生も新規で申込みが必要です

防災講座　いま、災害がおきたらⅢ(全8回)受講生募集
家庭ではじめる防災力アップ講座

災害はいつ、どこで発生するかわかりません。日頃の備えが大事ということは理解していても、なんとなく「我が家は大丈夫」と思っていませんか。この機会に「命を守る備えと行動」について一緒に考え、家庭の防災力を高めましょう。(定員15名)

◆日　時　6月６日から　8月を除く毎月第1.3火曜
　　１３:30～１５:30
◆資料代　１００円（前納）
◆会　場　大町コミュニティセンター
　　大ホール ※変更する場合があります

No.	講座名・学習内容	講　師	日　時	定　員	持ち物・その他
1	**素敵♪プリザーブドフラワー教室（全4回）** サイズ・予算等、皆さんの要望を取り入れて、作品作りの基礎から応用まで優しく楽しくご指導します。 はじめての方大歓迎！　※作品は3個です。	1級フラワーデザイナー 石丸まさみ	5月31日(水) 8月30日(水) 9月27日(水) 11月29日(水) 13:30～15:00	10名	2,000円（初回材料代） 工作用はさみ 木工ボンド 対象：4回全て参加できる方
2	**プレママ集合！出産あれこれ座談会** 5カ月前後の赤ちゃんとママが集まる講座にお邪魔します。赤ちゃんと一緒に手遊びをしたり、先輩ママの色々なエピソードを聞いてみませんか。	高松市出前保育事業 庵治こども園 牟礼保育所 田井保育所	6月1日(木) 10:00～11:30	妊娠中の方 10名	庵治町在住のプレママもぜひどうぞ♪
3	**☆市民企画講座☆　はじめての布ぞうりづくり①②** 椅子に座って楽に作れる作り方をお教えします。 足にも環境にも優しい布ぞうり生活を始めてみませんか。	地域ボランティアの皆さん	6月3日(土) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30 どちらか1回	各 10名	手芸用目打ち ※なければ相談 500円（材料代）
4	**65歳からの簡単筋力アップトレーニング（全4回）** 「転ばない・寝たきりにならない」を目指して簡単な筋力トレーニングを始めてみませんか。ツボ健康法や生活習慣の改善アドバイスもお聴き逃しなく♪	介護予防運動指導員 やまうち鍼灸院 山内　孝	6月6,13,20,27日 毎週火曜 10:30～12:00	20名	動きやすい服装 上靴
5	**ママ集合！防災につなげるスッキリ整理収納術** 子どもの物が増えて大変！防災って、どこから手をつけたらいいの？双子の育児を経験した講師と一緒に、疑問も不安も解決しましょう。	防災士 収納整理＆ お掃除アドバイザー 道久礼子	6月7日(水) 10:30～11:30	母親 15名	子連れ参加OK 出張ひろばぽかぽか 共催事業
6	**ダンボールコンポストでたい肥づくり（全2回）** 環境にやさしく、花や野菜がぐんぐん育つたい肥作りに挑戦してみませんか。※基材を購入してください	高松市環境保全推進課 （協力団体） ダンボールコンポストの会	6月13日(火) 7月11日(火) 13:00～14:30	15名	500円（基材代） 筆記用具
7	**初心者英会話レッスン（全5回）** 優しいアンディ先生と楽しくおしゃべりしながら英会話を学びませんか。 ※中級英会話に参加された方は対象外	ALT アンドリュー パーキンソン	6月13,20,27日 7月4,11日 毎週火曜 14:00～15:30	10名	辞書・筆記用具

牟礼コミュニティセンター講座　参加募集！

申込み　牟礼コミュニティセンター　TEL 845-4111　　受付：来館・電話共に5月10日(水) 9:00～

ちびっこわくわく広場

ちびっこわくわく広場では、１才半～未就園児の親子を募集します。年間を通し親子でいろいろな体験をしながら子育てを楽しみませんか？今年も「TSUBAKI キッズサポート」と共催で行います。

①②回テーマ「わくわく親子体操」
講師：トランポリン協会　新田利枝
親子で楽しく体を動かしましょう！

◆日　時　①②6月２日・１６日(金)10:00～11:00
※７月以降の予定表は初回配布
◆対　象　１才半～未就園児の親子　15組
◆会　場　牟礼コミュニティセンター
◆申込日　5月10日(水)9:00～(来館・電話共に)
◆申込先　牟礼コミュニティセンター ８４５－４１１１
※申込み時に、保険料２００円が必要です

No.	講座名・学習内容	講　師	日　時	定　員	持ち物・その他
1	**楽らく♪歌声喫茶（全12回）** 懐かしの歌声喫茶！ナツメロから昭和歌謡、ロシア民謡からフォークソングまで生演奏で楽しく歌いましょう。	ビットバレー高松 溝口　勲	6月2日(金)～ 1月26日(金) 13:30～15:00	50名	年間1,200円 (資料代12回分) 初回集金 飲み物
2	**いきいき健康体操　前期（全2回）** はじめての方も大丈夫。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	6月 9日(金) 6月23日(金) 10:00～11:30	30名	飲み物 ヨガマット おき畳の貸出しあり
3	**くらしのセミナー** **新しい「洗濯表示」と子ども服の危険を学ぶ** 新しくなった「洗濯表示」や子ども服の危険について学び、学んだことを子育てに活かしましょう。お孫さんのいらっしゃる方もぜひご参加下さい。	NACS 西日本四国支部 片山　仁子	6月30日(金) 10:00～11:00 (講話・託児) 11:00～11:30 (読み聞かせ等)	20名	高松市出前保育事業の一環として、庵治こども園牟礼・田井保育所の保育士による託児あり
4	**野菜たっぷり生活講座　～朝ベジの工夫～** 朝食に野菜を食べていますか？少しの工夫で簡単に野菜が食べられる料理に挑戦しましょう。 ぜひ「朝食に野菜」を！年齢や経験を問わず参加できます。もちろん男性も大歓迎♪	高松市食生活改善推進協議会 牟礼地区の皆さん	7月5日(水) 10:00～13:00	24名	450円(材料代) エプロン・三角巾 手ふきタオル 筆記用具
5	**遺言書のあれこれ** 「遺言書は絶対必要？」「書き方がよく分からない」今回の講座ではそんな疑問にお答えします。遺言書作成の基礎から実際に役立つポイントを分かりやすくお話します。	しらき行政書士事務所 行政書士 白木　衛	7月28日(金) 10:00～11:30	20名	筆記用具
6	**書を楽しむ　～紙すき体験と書作品～（全2回）** ①紙すき体験：再生パルプでオリジナルのハガキ制作 ②書作品制作：作成したオリジナルのハガキを書作品に仕立てる(参考作品は牟礼コミセン事務所に展示予定)	桜華書道会代表 塩田　桜華	①7月31日(月) ②8月　7日(月) 10:00～11:30	15名	500円(材料代) 雑巾2枚 500ml ペットボトル1本

無料体験講座

牟礼コミュニティセンター同好会　共催講座

はじめてみませんか　スクエアダンス

軽快な音楽に合わせて楽しく歩くダンスです。スクエアダンスで、新しい世界・仲間が広がります。

場所　牟礼コミュニティセンター
日時　5月27日, 6月10日, 6月17日（土）
13:00～16:00（動きやすい服装で）
問合せ　代表　多田万有美
TEL 090-8693-0169

牟礼コミュニティセンター同好会

絵を楽しむ会・キャロット

会員年中募集しています！

絵を描いてみませんか？心が和みます。NHK講座でおなじみの中村光幸先生が易しく、優しく教えてくれます。油絵、水彩、アクリル、パステル、鉛筆など手法は問いません。一度お気軽にご見学下さい。

場所　牟礼コミュニティセンター
日時　毎週水曜　9:30～11:30
会費　月額 5,000円（月謝を含む）
問合せ　代表　植中公幸
TEL・FAX　087-845-7333