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11月1日号

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11月7日(火)9:00～

わくわく クリスマス会

今年もTSUBAKIキッズサポートと共催で、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。また、ゆたんぽさんの演奏に、遊び歌、パネルシアターなど、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！サンタさんからのプレゼントもお楽しみに！　■日　時　平成29年12月9日(土)10:00～11:30　■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）

親子ふる里ウォーク～神櫛王墓の扉が開く～

親子で、八栗駅・イサムノグチ庭園美術館周辺を散策してみませんか。讃岐の国造りの始祖といわれる、神櫛王が葬られている神櫛王墓、今回の散策では、特別に扉の中に入れます。ご家族での参加をお待ちしています。

■日　時　平成29年12月10日(日)10:00～12:00（雨天決行）
■集　合　琴電八栗駅に　10:00に現地集合
■講　師　高松市文化財保護協会牟礼分会の皆さん
■保険料　参加者一人につき　100円(当日集金)
■対　象　幼稚園児～小学生（必ず保護者同伴）
■定員　10組　■持ち物　飲み物・タオル・動きやすい服装

折り紙の ひと裁ち折りに挑戦！

折り紙を何回か折って、そこにはさみをまっすぐ1回だけ入れて切ります。切ったあとを開くといろいろな形ができます。どんな図形がつくれるでしょうか？三角形とか、ハート形とか、いろいろな形に挑戦してみよう！

■日　時　平成30年1月27日(土)10:30～12:00
■会　場　牟礼コミュニティセンター　ホール
■講　師　香川大学教育学部　高野啓児　・　数学領域学生
■対　象　小学生（1・2年生は必ず保護者同伴）
■定　員　20名
■持ち物　筆記用具・はさみ・飲み物

No.	講座名・学習内容	講　師	日　時	定員	持ち物
1	**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。簡単で枚数が多くても書ける手書きの年賀状を書いてみませんか？同時に手書きの年賀状やハガキをアレンジしたお正月飾り(竹炭への装飾)も作れます。	桜華書道会代表 塩田　桜華	11月27日(月) 12月4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 ボンド(事前準備) 希望者は、はがき立て 竹炭・印・装飾小物等 当日購入可能
2	**～人権特別企画 ～　痛快！郡上一揆** 江戸時代3200件あったという百姓一揆。中でも“郡上一揆”は特筆ものであった。その原動力は一体何だったのか？	歴史研究家 上原　敏	12月2日(土) 10:00～11:30	30名	筆記用具
3	**ふる里ウォーク(一般参加)　～神櫛王墓の扉が開く～** 八栗駅・イサムノグチ庭園美術館周辺を散策しませんか。讃岐の国造りの始祖といわれる、神櫛王が葬られている神櫛王墓、今回の散策では、特別に扉の中に入れます。 ※コース 神櫛王墓→源平史跡→洲崎寺→イサムノグチ庭園美術館周辺	高松市 文化財保護協会 牟礼分会の皆さん	12月10日(日) 10:00～12:00 琴電八栗駅に 10:00現地集合 (雨天決行)	20名	保険料　一人100円 (当日集金) 飲み物・タオル 動きやすい服装
4	**環境にやさしいお正月の寄せ植えづくり** リサイクル原料100%使用のプラ鉢を使って、紅白の苗でお正月の寄せ植えを作ります。お正月から初夏まで楽しめる寄せ植えです。普段の園芸作業の中でのエコについてもお話します。	造園家 牟礼　信子	12月18日(月) 10:00～11:30	16名	 エプロン 2300円(材料費)
5	**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。讃岐三畜を使った献立に挑戦してみませんか。献立：　讃岐牛の柳川・とうふとブナピーの和風サラダ・きのこ汁・ご飯・さつまいもとりんごの甘煮	高松市食生活 改善推進協議会 牟礼地区の皆さん	1月17日(水) 10:00～13:00	20名	エプロン・三角巾 手ふきタオル 700円(材料費)
6	**歴史に学ぶ講座（全４回）** ①源平合戦と讃岐の伝説　②白峰山に眠る崇徳上皇の伝説 ③江戸城無血開城の2人 ④“朝が来た”の五代様、大商都復活に奔る！	歴史研究家 上原　敏	1月18日～2月8日 (毎週木曜日) 13:30～15:00	30名	筆記用具

大町コミュニティセンターより参加募集！申込み TEL870-1306 受付：来館・電話共に11月7日(火)9:00～

子育て中のママ対象（お子さま連れOK）

○ケガ・事故等は自己責任でお願いします。材料費等は申込時にお支払いください。
○小さなお子さま連れの場合は抱っこひも・飲み物・おもちゃ・バスタオル等をご持参ください。

No.	講座名・学習内容	講　　師	日時	定　員	持ち物・その他
1	**ベビー・キッズ広場＆ママヨガ　レッスン(全2回)** 保育士さんの楽しい読み聞かせや歌の後はママのご褒美タイム♪家事と育児疲れをヨガでほぐして心も身体もリフレッシュしましょう。	出張ひろばぽかぽか協力事業 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） ヨガ講師　松岡亜希子	11月22日(水) 11月29日(水) 10:00～11:30	10名	ヨガマット(あれば) 飲み物
2	**ママのキャリアデザインセミナー(全2回)** 今は働く時？それとも？子育て費用の内訳って？あなたらしい子育てと仕事のバランス・賢い時間の使い方について一緒に考えてみましょう。	キャリアコンサルタント 菅　瑛祐子 CTI認定プロコーチ 山本　武史	12月 6日(水) 12月13日(水) 10:00～11:30	15名	筆記用具 500円（資料代）
3	**ベリーダンスエクササイズ(全4回)** ママダンサーによるエクササイズを体験！親子のスキンシップも図れます。お腹出し無しで大丈夫♪	Erico Bellydance Studio Erico(エリコ）	1月11,18,25日 2月1日(毎週木) 10:00～11:00	10名	飲み物 バスタオル フェイスタオル
4	**家族オリジナル☆Happy！ルールづくり** 子育てはHappy！想いや理想を話し合ってパパもママもストレスなしの子育てを目指しましょう。	CTI認定プロコーチ 山本　武史	1月28日(日) 10:00～12:00	8家族	筆記用具 ご夫婦一緒に参加が望ましいです。

コミュニティセンター講座(一般向け)

No.	講座名・学習内容	講　　師	日　　時	定　員	持ち物・その他
1	**筋力アップトレーニングA・B(全5回)** 転倒しない身体を目指して手軽なトレーニングを始めてみませんか。年齢問わず誰でも大歓迎！ ※時間帯AまたはBどちらか選択・初参加の方優先	介護予防運動指導員 やまうち鍼灸院 山内　孝	12月2,9,16日 1月6,13日(全土曜) A9:00～10:00 B10:30～11:30	各 10名	上靴・飲み物 動きやすい服装
2	**女性対象☆アイシングクッキーづくり** クリスマス用の可愛いクッキーに楽しくお絵かきしてみませんか。見本作品を展示予定です。	アイシングクッキー講師 石塚　めぐみ	12月 5日(火) 10:00～12:00	20名	手拭きタオル 1,000円(材料費)
3	**剪定に挑戦！IN牟礼南小学校　(全2回)** 小学校で低木の剪定を行います。実技を交えながら剪定時期や道具の使い方など学び放題！ ※悪天候の場合はコミセンで座学となります。	樹木医 井上　修 ※現地集合・解散	12月 5日(火) 12月 8日(金) 14:00～15:30	10名	剪定ばさみ 軍手・タオル・帽子 防寒できて汚れてもよい服装と靴
4	**タブレットで脳若トレーニング　(全3回)** ドキっ！物忘れ？無理なく楽しくコミュニケーションを取りながら脳トレーニングに挑戦してみましょう。	脳若トレーニング コミュニケータ	12月7,14,21日 （毎週木） 10:00～11:30	16名	筆記用具
5	**ママ対象☆ポールを使って身体スッキリ体操** ポールとストレッチで筋肉のコリと緊張をほぐします。深い呼吸でストレス軽減を目指しましょう。	健康運動指導士 池田　陽子	12月 8日(金) 13:30～15:00	20名	飲み物・バスタオル ヨガマット・タオル 動きやすい服装
6	**「讃岐三白」誕生の背景** 「讃岐三白」という言葉がいつ、なぜ使われ始めたのか。時代背景を含めて一緒に考えましょう。	高松大学経営学部教授 溝渕　利博	12月15日(金) 13:30～15:00	15名	筆記用具
7	**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。初心者大歓迎です。※汚れてよいズボン着用	造形WOODY主宰 宮脇　麻有美	12月25日(月) 13:30～15:00	15名	花切りばさみ 洗濯ばさみ2個 500円(材料費)
8	**生花フラワーアレンジメント教室** 新春を彩る花々と飾りを添えて、華やかなアレンジに挑戦してみましょう。※持ち帰り用袋持参	NFD 1級フラワーデザイナー 石丸まさみ	12月26日(火) 13:30～15:00	20名	花切りばさみ 工作用はさみ 2,000円(材料費)
9	**音楽で健康に！　A・B(全2回)** 音楽療法とはどんなもの？講話と演奏に耳を傾け、歌を口ずさみながら心地良い時間を過しましょう。 ※時間帯AまたはBどちらか選択	日本音楽療法学会認定 音楽療法士 児玉令江子	1月30日(火) 2月13日(火) A10:00～11:30 B13:30～15:00	各 15名	飲み物