



前田コミュニティセンターだより11月

高松市前田東町 838 Tel. 847-6168

MAEDA

コミセン

センター講座のお知らせ

令和4年11月1日発行 No.199

声トシ教室

音読は呼吸筋を動かすので、のどや肺が鍛えられます。

- 日 時：11月8日(火) 13:30~14:30
- 場 所：2階ホール
- 講 師：大西 利恵子 先生
- 定 員：10名(先着順)
- 持ち物：水分補給の飲み物



健康体操教室 ~保健委員会共催~

イスを使った無理なくできる運動です
笑って楽しく いきいき健康づくり!!

- 日 時：11月11日(金) 13:30~15:00
- 場 所：2階ホール
- 講 師：田邊 典子 先生
- 定 員：20名(先着順)
- 持ち物：水分補給の飲み物



自力整体

寒くない始めて、体が硬くなっていませんか?
腰や足など、ゆっくりゆらして体を温めましょう!

- 日 時：11月15日(火) 13:30~15:00
 - 場 所：和室
 - 講 師：藤井 美妃 先生
 - 定 員：8名(先着順)
 - 持ち物：水分補給の飲み物、汗拭きタオル
- ※動きやすい服装でお越しください。



ハンギングバスケット教室

外壁に掛けたり、吊るして春まで楽しむハンギングバスケットを作ってみませんか?

- 日 時：11月18日(金) 13:30~15:00
 - 場 所：ふれあい館
 - 講 師：牟礼 信子 先生
 - 定 員：10名(先着順)
 - 締切り：11月10日(木)
 - 参加費：3,500円(当日集金)
 - 持ち物：エプロン、ゴム手袋、花切りはさみ
- ※お花を準備いたしますのでキャンセルはできません。



しめ飾り教室

おしゃれなしめ飾りを玄関、お部屋に飾ってみませんか♪

- 日 時：11月22日(火) 13:30~15:00
- 場 所：2階ホール
- 講 師：末武 舞子 先生
- 定 員：10名(先着順)
- 締切り：11月11日(金)
- 参加費：2,000円(当日集金)
- 持ち物：花切りはさみ、ピンセット(持っている人)



絵手紙教室

来年の年賀状に干支(うさぎ年)の絵手紙を描いて送ってみませんか🐰

- 日 時：11月29日(火) 13:30~15:00
 - 場 所：2階ホール
 - 講 師：石井 聖子 先生
 - 定 員：10名(先着順)
 - 締切り：11月25日(金)
 - 参加費：500円(当日集金)
- ※ハガキ、絵具等は準備しています。
お気軽にお越しください。



寄せ植え教室 ~婦人会共催~

松竹梅を使った和風の寄せ植えです。

- 日 時：12月9日(金) 10:00~12:00
- 場 所：ふれあい館
- 講 師：堀川 法隆 先生
- 定 員：15名(先着順)
- 締切り：11月25日(金)
- 参加費：3,000円(容器代込、当日集金)
- 持ち物：洗面器、移植ゴテ、手袋、エプロン、新聞紙、割りばし



※お花を準備するためキャンセルはご遠慮ください。

12月の講座

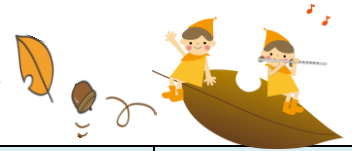
- 9日(金) 寄せ植え教室(午前)・健康体操教室(午後)
 - 10日(土) 子ども講座→前田小学校を通じて募集します。
 - 13日(火) 薬膳教室
 - 20日(火) おもてなし料理
 - 27日(火) お正月アレンジメント
- ※詳細は12月号にてお知らせします。中止、変更の場合もあります。

★全講座マスク着用・体温測定・手指消毒・3密回避にご協力ください。

★コロナの状況で中止、変更になる場合もあります。



前田コミュニティセンター行事予定



日	月	火	水	木	金	土
★印 コミセン講座	 Instagram	1	2	3  (休館日)	4	5
6	7 ・野菜たっぷり生活講座	8 ★声トレ教室	9	10 ・婦人会役員会	11 ★健康体操教室	12
13 ・史跡巡り ウォークラリー	14	15 ★自力整体	16	17 ・胃がん検診 ・前田音頭	18 ★ハンギング バスケット ・胃がん検診 ・移動図書館 (高田南団地)	19
20 ・防災学習会	21 ・安全パトロール	22 ★しめ飾り教室	23  (休館日)	24	25 ・民協定例会	26 
27	28 ・移動図書館 (前田小学校) ・学校開放 定例会 ・体協定例会	29 ★絵手紙教室	30 ・コミ協定例会	この予定表は10月26日現在のものです。 変更、中止になる可能性があります。 予めご了承ください。		

～食生活改善推進員さんより～



野菜たっぷり生活講座 ～おべんとう編～

- 日 時：11月7日(月) 10:00～11:30
 - 場 所：調理室
 - 定 員：6名(先着順)
 - 締切り：11月4日(金)
 - 参加費：300円(当日集金)
 - 持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具、持ち帰り容器
- ※残り席僅か!

- ♥メニュー
- ・れんこんと大葉のつくね
- ・セミドライトマトのレンチンオムレツ
- ・水菜の柚子胡椒ナムル
- ・オレンジのキャロットラペ

～保健委員会より～



★健康ウォーキング

今回は古高松ブロックのみなさんと一緒に歩きませんか。

(林、川添、古高松、屋島、牟礼、庵治、木太、前田)
～軽いウォーミングアップと正しい歩き方の説明～
(講師：千葉 辰徳 先生)

- 日 時：11月26日(土) 9:00集合・11:30解散
- 集合場所：屋島山上 駐車場南バス停留所東付近
- コ ー ス：屋島山上・やしまーる(北嶺約5キロ)
- 締 切 り：11月12日(土)
- 歩きやすい服装、飲み物、タオル等は準備してお越しください。(小雨決行)



前田校区連合自治会から

◆自治会加入促進展示のお知らせ

自治会を中心とする地域コミュニティ協議会の活動を市民の皆さまに紹介しています。

是非、我が前田の活動と他の校区の活動を一齐にみられるこの機会に足を運んでみませんか。

- ・日 時：11月8日(火)～11月14日(月) 10:00～21:00(最終日は12:00まで)
- ・場 所：瓦町FLAG8階(イベント展示コーナー)



《お問合せ、お申し込み》

前田地区保健委員会会長 脇まで
Tel 090-9775-5059



- ◆11月17日(木)、18日(金)は胃がん検診があります。予約をされた方は受診券を持ってお越しください。
- ※コロナの状況で中止になる場合もあります。

お申し込み・お問い合わせは
前田コミュニティセンターまで
《 Tel 847-6168 》

《胃がん検診、お問合せ》
山田保健ステーション Tel 847-6581