



# 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

令和4年11月

## 大町コミュニティセンター講座

受付開始日当日は来館申込み不可

◆申込み TEL 870-1306◆

◆問合せ専用(申し込み不可・コミセンからの連絡)080-6373-9097

11月7日(月)10:00～電話受付開始

牟礼町外の方 11月10日(木)10:00～受付開始

☆申込み1回につき一家族分の受付で本人・代理問いません。☆材料代等を徴収する際、自己都合の欠席は返金がない場合があります。  
☆おつりの用意はありません。☆写真・動画撮影後にマスコミ関係、広報紙、SNS等へ掲載する可能性があります。不都合な場合はお申し出ください。  
☆できる限り、公共交通機関をご利用ください。★感染症予防のため消毒、検温、マスクの着用とスリッパ・上靴・飲み物のご持参にご協力ください。



No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	<b>秋の防災ウォーキング</b>	大町コミセン 防災講座 企画ボランティア	11月27日(日) 10:00～12:00 八栗登山口 駐車場集合・解散	10名	歩きやすい靴 動きやすい服装 筆記用具・飲み物
	五剣山はなぜ四剣山になったのか。秋晴れの中、山体崩壊の謎と痕跡を探しに行きませんか？ <small>雨天中止(小雨決行)</small>				
2	<b>子育て支援 ママヨガ①(全2回) (赤ちゃん連れOK)</b>	touca yoga studio ヨガ講師 矢部 りえ	11/28(月),12/5(月) 13:30～15:00 対象:産後3か月から 6か月までのママ	5名	動きやすい服装 飲み物・タオル (ヨガマット不要)
	産後は呼吸が大切。呼吸が深くなると姿勢がよくなり、心身の疲れの改善に。癒しの時間をぜひ一緒に！				
3	<b>子育て支援 明世先生のこども体育教室(全2回)</b>	こどもの育ち研究所 幼児体育指導者 佐々木 明世	11/28,12/19 (各月曜) 15:30～16:30 対象:年少から年長児	10名	動きやすい服装 タオル・飲み物
	ボールの遊び方を幼児体育の専門家の先生から正しく学びましょう。とても楽しくてあつという間だよ！！				
4	<b>シニアのための身体づくり(全3回)</b>	日常運動指導者 片山 とも美	11/29,12/6,20 (各火曜) 13:30～15:00	10名	動きやすい服装 ヨガマット・飲み物 フェイスタオル
	椅子に座ってできるストレッチや、日常生活に必要な筋力を維持するための運動を一緒に行いましょう。				
5	<b>子育て支援 ママヨガ②(全2回) (赤ちゃん連れOK)</b>	touca yoga studio ヨガ講師 矢部 りえ	12/1(木), 12/8(木) 13:30～15:00 対象:産後6か月から 1年までのママ	5名	動きやすい服装 飲み物・タオル (ヨガマット不要)
	ヨガで育児疲れをリフレッシュ！どんどん活発になる赤ちゃんに負けない体力作りを目指しましょう。				
6	<b>男性限定☆身体の可動域を広げよう(全4回)</b>	日常運動指導者 片山 とも美	12/1,15 1/5,19 (各木曜) 13:30～15:00	10名	動きやすい服装 ヨガマット・飲み物 フェイスタオル
	シニア男性集合！身体の可動域を広げる運動を実践して、日常生活を今よりもスムーズに！！				
7	<b>みんなの活動「みん活」</b>	随時企画 	12/7,21 1/4,18 (各水曜) 13:30～14:30	若干名	動きやすい服装 飲み物・タオル
	冬ならではのクリスマスイベントやおしゃべりタイム、世代間交流などを企画！まずはお気軽に参加を。				
8	<b>Tame 斉藤のギタークリニック</b>	Sound Flavor 代表 Tame 斉藤	12月17日(土) 13:30～15:30	6名	アコースティックギター ピック・譜面台・ 筆記用具
	初心者のための実践的ギタークリニックを開講！弦交換、チューニング、コードなどを詳しく説明します！				
9	<b>お正月フラワーアレンジメント①②</b>	1級フラワーデザイナー 石丸 まさみ	12月28日(水) ①12:00～13:15 ②13:30～14:45	各 10名	花切りばさみ ごみを入れる袋 工作用はさみ 持帰り用袋(箱)
	新春を彩る花材を使って、華やかな作品を作ってみましょう。材料費2,000円(当日)※以前参加された方は器持参可				
10	<b>シニアのための脳の若返り教室(全3回)</b>	NPO法人シニアと 地域を元気にする会 脳若コミュニケーター	1/16,23,30 (毎週月曜) 13:30～15:00	10名	筆記用具 飲み物
	参加者同士のコミュニケーションを大切にしたい楽しい脳トレです。脳を若く保つためのコツもお伝えします。				

**先着5組限定**

### ⑪クリスマスLIVE 出演者募集

in大町コミュニティセンター 観客(定員20名)も同時募集

先行受付 11月1日(火)12:30～電話受付開始 ※一組 15分以内  
町外の方 11月4日(金)12:30～受付開始

●開催日:12月11日(日)13:00～15:00  
リハーサル12:20スタート・控室あり 開場 12:45  
●出演料:1,000円(ひとり) 観客:200円(1ドリンクつき)  
駐車場は先着20台・出演者・家族は専用駐車スペースをご案内  
※持ち込み用具、接続方法、マイク本数などを記入し事前提出

SoundFlavor共催企画  
約束☆クリスマスソング最低1曲必ず入れてください。楽器の種類はお申込時に要相談

https://sound-flav.jp/

いま知りたい！健康セミナー 定員30名(駐車場20台)

### ⑫ドクターが伝える「コロナ禍の生活習慣」

日時12月12日(月) 13:30～15:00 会場:大町コミュニティセンター  
講師 香川大学医学部衛生学 准教授 宮武 伸行

長期にわたるコロナ禍。日々の生活、これでもいいの？どうすればいいの？健康な心身を維持するための心がけや、注意するポイントについて一緒に学びましょう。

# 牟礼コミュニティセンター講座 参加者募集! ◆申込み TEL845-4111◆

11月9日(水) 10:00～ 電話受付開始

受付開始日当日は来館申込み不可

No.	【多世代交流・親子・子ども対象】 講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	<b>ロボットプログラミング教室</b> プログラミングを通して、人型ロボットのペッパーくんと交流し、プログラミング学習への興味を深めます。	e-とびあ・かがわ 山地 武	12月4日(日) 10:00～12:00	小5～ 中学生 15名	 筆記用具
	<b>レゴプログラミング教室</b> プログラミングが初めてでも大丈夫。親子でレゴを組み立てて、プログラムで動かしてみよう。		12月11日(日) 10:00～12:00	小3～小4 親子15組	
3	<b>ゆうゆうクラブさんとあそぼう</b> クリスマスあそびを通して、親子の触れ合いを深めよう。	特定非営利活動法人 ゆうゆうクラブ	12月5日(月) 10:00～11:30	乳児から 未就園児 親子8組	1家族100円 (保険代・当日集金) 動きやすい服装
4	<b>チョコキョキスタンプ de クリスマスカード作り※A④は同じ</b> ハサミで簡単にオリジナルスタンプが作れちゃう。チョコキョキスタンプで、オリジナルクリスマスカードを作ろう!	まんまるポケット りゆうたろーお兄さん さくらお姉さん	12月10日(土) A④10:00～11:00 B④11:00～12:00	幼稚園児 ～小学生 の親子 各15組	体験者1人につき 350円(保険・材料代) 12/2入金締切・ハサミ 汚れても良い服装
5	<b>出前保育 ぶちクリスマス会</b> もうすぐクリスマス! 保育士さんと一緒に親子で楽しい時間を過ごしましょう。	高松市出前保育事業 牟礼保育所・田井保育所 庵治こども園保育士	12月16日(金) 10:00～11:00	乳児から 未就園児 親子8組	1家族100円 (保険代・当日集金) 動きやすい服装
6	<b>書初め大会 IN むれ (多世代交流)</b> 年明けの書初め展示に向けて、大人も子どもも書初めに挑戦しませんか。大人は四半切～半切(条幅)サイズに、子どもは学校の宿題サイズ(四半切)に仕上げ、コミセンにも展示しましょう。 ※書道用具のない方レンタルあり 500円(用紙20枚・墨必要量)	永和書道会主宰 奥谷 龍仙 桜華書道会主宰 塩田 桜華	12月24日(土) 9:30～11:30 ※作品展示は 1月4日～1月12日	小1～ 一般 30名	仕上げるための仮巻 (簡単な掛け軸の費用) 四半切360円 半切500円(当日集金) ごみ袋・書道用具
7	<b>お正月のいけばな (多世代交流)</b> 新年を彩る正月花を、水引を使って華やかにいけましょう。	草月流師範理事 川崎 彩篁	12月27日(火) 13:30～15:00	一般5名 小学生の 親子5組	1家族2800円(材料代) 12/2入金締切・花バサミ ハンドタオル・持ち帰り袋
No.	【一般の方対象】 講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
8	<b>年末お片付け おたすけ講座 ※A④は同じ内容</b> 年末に向けて、お片付けの基本を確認しながら、気持ちよく新年を迎える準備をしませんか? ご夫婦での参加も可能。	片付け師 上原千鶴	A④11月18日(金) 10:00～11:30 B④11月21日(月) 19:00～20:30	各 15名	筆記用具 
	<b>実践! 年賀状講座 ※A④は同じ内容</b> 年賀状の季節となりました。手書きの年賀状やハガキをアレンジしたお正月飾りも作れます。※装飾小物・印など当日購入可 ※書道用具のない方レンタルあり 100円(当日集金)		11月21日(月) A④10:00～11:30 B④13:00～14:30	各 10名	
10	<b>冬から早春にかけての寄せ植えづくり ※A④は同じ内容</b> 冬から早春にかけての寄せ植えを楽しみましょう。	造園家 牟礼 信子	11月30日(水) A④10:00～11:30 B④13:30～15:00	各 12名	3000円(材料代) 11/16入金締切 エプロン・手袋
11	<b>人権特別企画 ～吉田松陰の恋人・高須久子に学ぶ～</b> 松陰は「人は皆人」という彼女の主張に共鳴し心の支柱とした。		12月3日(土) 10:00～11:30	20名	筆記用具
12	<b>歴史に学ぶ講座 (全4回)</b>	歴史研究家 上原 敏	12月8日(木) ・13日(火) 2月2日・9日(木) 13:30～15:00	20名	100円(資料代) 初回に集金 筆記用具
	①風雲高松城、幕末の群像! ②桃太郎の姉・ももそ姫の伝説 ③民衆のパワー、奈良の大仏を造る! ④明智光秀の真実				
13	<b>ガラケーご利用者向けスマホ入門教室D (全6回)</b> 現在ガラケーご利用中の方、スマホ初心者の方対象。前半1時間は、デモ機を使って電源の入れ方から基本的な操作を学ぶ体験教室。後半は、個別相談をお聞きます。	スマホ アドバイザー	12月12日・19日 1月16日・23日 2月13日・27日(月) 10:30～12:00	15名	 筆記用具

捨てるにはもったいないモノ交換会(無料) 12月10日(土) 10:00～15:00 牟礼コミュニティセンターエントランス

古着・鞆・アクセサリー・おもちゃなど誰かが使ってくれたらいいな～と思う捨てられないモノや、使わなくなったモノを、エピソードタグをつけて交換しませんか? 持ってくるだけOK! もらうだけOK! 気持ちよく使えるように洗濯などして持参。参加することで社会貢献にもつながります。

◆問合せ お片付けの学び場 代表 上原千鶴 ※詳細についてのチラシ(エピソードタグ付き)は、牟礼コミセンまで



★12月10日(土) 10:00～12:30(時間内自由参加) ジュニアリーダーによるお楽しみイベントもあるよ!! (第3会議室)



☆講座に参加する際は、マスクの着用・飲み物持参、検温・手指消毒等、感染症対策にご協力をお願いいたします。  
☆コロナウイルスの対応方針通知により、講座が実施できない場合もございます。予めご了承ください。

