



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5年1月号

令和5年度 牟礼地区コミュニティセンター 同好会登録団体募集!!

周知会のご案内

令和4年度中に、牟礼コミュニティセンターまたは大町コミュニティセンターを定期的に利用し、同好会活動を行う団体を募集します。登録できるのは、現在、生涯学習を目的とした継続的な学習活動を行い、会員の過半数は牟礼地区在住者で構成する団体です。同好会登録を検討されている新規団体については、下記周知会への参加希望を電話でご相談ください。なお、感染症対策として1団体お一人での出席をお願いいたします。



- 日時・会場 令和5年1月8日(日) 13時30分～ 牟礼コミュニティセンター ホール
- 申込・問合せ 牟礼コミュニティセンターTEL 845-4111 大町コミュニティセンターTEL 870-1306

大町コミュニティセンター講座

申し込み方法：電話(来館はご遠慮ください)

◆申込み専用 TEL 870-1306◆

◆問合せ専用(申込み不可・コミセンからの連絡) 携帯080-6373-9097◆

1月12日(木)10:00～電話受付開始

牟礼町外の方1月16日(月)10:00～受付開始

☆申込み1回につき家族分の受付で本人・代理問いません。☆材料費等は当日払いです。おつりのないようにご準備ください。☆写真撮影後に広報紙、SNS等へ掲載する為、不都合な方はお申し出ください。☆新型コロナウイルス感染症の拡大状況により開催中止又は延期となる場合があります。☆感染症予防のため、検温、消毒、マスクの着用とスリッパ・上靴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	みんなの活動「みん活」(全4回)	牟礼小学校5年団	2/1,15 3/1,15 (第1,3水曜) 13:30～14:30	若干名	筆記用具・飲み物 上靴
	みんなで考える「みん活」交流会や講演会を企画中 2/1牟礼小学校へGO! 2/15運動の効果について 3/1みん活企画ミーティング 3/15食品ロスを考えよう	高松市 健康づくり推進課 ゼロカーボンシティ推進課			
2	3B体操 体験教室(全4回)	(公社)日本3B体操協会 公認指導者	2/6,13,20,27 (毎週月曜) 10:30～11:30	8名	動きやすい服装 飲み物・タオル 上靴・ヨガマット
	3B体操の手具、ボール・ベル・ベルトを使って、楽しい音楽に合わせて身体を動かしてみましよう。	太田 量子			
3	子育て支援 ママのための片付けセミナー(全2回)	整理収納アドバイザー1級 かたづけtemiru 代表	2月 7日(火) 2月14日(火) 10:30～11:30 対象:育児中のママ	5名	飲み物 筆記用具
	赤ちゃんとの暮らしは楽しいはずがストレスだらけ...そう感じたら解決の糸口は「片づけ」です!気持ちと時間の整理にも繋がる片づけテクニックを学びましよう。	わきや さゆり			
4	子育て支援 おやこ広場きらきら	むれ子育て ふれあいセンター 出前広場	2月10日(金) 10:00～11:30	親子 6組	動きやすい服装 飲み物
	暖かいホールで音楽に合わせて身体を動かして遊びましよう!～リズムあそび・親子体操～ 対象:未就園親子				

ナイトLIVE初開催!



先着4組限定

soundflavor共催企画

5)アコースティックLive 出演者募集

in大町コミュニティセンター 観客(定員15名)も同時募集

初企画のナイトLIVE♪広くて暖かいホールでゆったりと音楽に浸ってみましよう。

タメさんの
弾き語りも
大好評♪



●開催日:2月10日(金)19:00～20:45

リハーサル18:20スタート・控室あり 開場 18:45

●出演料:1,000円(ひとり) 観客:200円(申込制)

●駐車場:台数に限りあり・申込先着順 ●持ち時間:1組15分

※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



大町コミセン×香川大学経済学部古川研究室(全2回)

6)学ぼう!遊ぼう!わくわく学校～身体をつかった遊びをしよう～



香川大学生のお兄さん、お姉さんと一緒にお勉強をしたり身体をつかって遊んだり、楽しい時間を過ごましよう!初めての参加大歓迎!!

●日時:1月23日(月)18:00～19:30

2月27日(月)18:00～19:30

※保護者が必ず送迎してください

●対象:小学校1年生から6年生まで

●参加費:600円(2回分、当日持参)

★持ってくるもの★

筆記用具、勉強道具
(宿題・ドリル等)マスク
ハンカチ・飲み物・参加費

大町コミセン同好会メンバー募集中!



- ・3B体操 太田教室
- ・自力整体おおまち
- ・ヘルスケアサークル(健康体操)

- ・読書同好会牟礼
- ・牟礼結びの会
- ・スマイル(二胡)
- ・牟礼カンフー同好会

- ・ヨガサークル・ハッピー
- ・ゆうかり句会
- ・牟礼ジョイフルハーモニー
- ・民謡江差追分支部会

- ・牟礼町錬功法同好会(太極拳)
- ・むれけん(健康体操)
- ・牟礼スポーツダンス同好会(社交ダンス)

募集中

詳しい内容はお問合せください TEL870-1306

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

1月11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

☆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。予めご承知おきください。

No.	講座名・学習内容	講師	日時	定員	持ち物・その他
1	男性料理教室 久しぶりに男性料理教室を開講します。メニューは鶏肉の包み焼き・根菜サラダ・おからパウンドケーキ。(タッパーに入れて持ち帰り、調理後の試食はありません)	高松市 食生活改善推進 協議会牟礼地区	1月17日(火) 10:00～12:00	12名	500円(材料費) 入金締切1月13日 エプロン・三角巾 持ち帰り用タッパー
	マイナポイントを賢くもらおう!! マイナンバーカードを作っている方はまだ間に合います。マイナポイントを賢くもらう方法を学びましょう。 ※(A)②は同じ内容です。	ビットバレー高松 溝口 勲	1月17日(火) ①13:30～15:00 1月17日(火) ②15:30～17:00	各 15名	筆記用具
3	節分のお花飾りを作ろう!! スープフラワーと、おにの羊毛マスコットを使って、節分のお花飾りを作ります。節分までは飾って楽しみ、節分が来たら解体して豆まきしましょう。	花ASOBI 主宰 須崎志保	1月18日(水) 13:30～15:00	10名	1000円(材料費) 入金締切1月15日 はさみ・カッター 両面テープ 木工用ボンド 持ち帰り用の袋
	キッズHIP・HOPダンス(全2回) ダンスに興味がある子どもたち集まれ!!ダンスが初めてでもだいじょうぶ。HIP・HOPで楽しく体を動かしましょう。参加に迷ったら、まず申し込んで体験してみませんか。	ダンス インストラクター (ちーせんせい) CHI →	①1月19日(木) ②1月26日(木) 16:00～17:00	年中～ 小学 4年生 10名	タオル 動きやすい服装 室内シューズ (上履き)
5	リンパコンディショニングでリフレッシュ お正月の疲れは取れましたか?リンパを流して、筋肉の温度を上げて身体の調子を整えましょう。	NCAマスター コンディショニング インストラクター 木内ひとみ	2月3日(金) 14:00～15:30	15名	ヨガマット・飲み物 バスタオル1枚 タオル1枚
	スマホの使い方 何でも相談会 (A)(初級)スマホを持ち始めたが、分からないことがある方 (B)(中級)スマホを持って数年になるが、もっとスマホを活用したい方対象。※(A)②いずれかを選択してください。	 ビットバレー高松 溝口 勲	2月7日(火) ①13:30～15:00 2月28日(火) ②13:30～15:00	初級 15名 中級 15名	デモ機なし スマホ タブレット 筆記用具
7	骨盤美容体操 体のゆがみを知って、効率よく運動不足を解消しましょう。前半:座学。後半:体のゆがみを確認し、骨盤や股関節まわしなどの実技を行います。	カイロプラクター 安藤 恵	2月9日(木) 10:00～11:30	15名	ヨガマット・飲み物 タオル1枚
	ハンギングバスケットづくり スリットのあるハンギングバスケットに草花を植え込むと、ボリュームたっぷりの寄せ植え、ハンギングバスケットができあがります。仕上がった作品は、ドアや壁に飾ります。 ※(A)②は同じ内容です。	 造園家 牟礼 信子	3月9日(木) ①10:00～11:30 3月9日(木) ②13:30～15:00	各 12名	3500円(材料費) 入金締切2月24日 エプロン・手袋

9. 健康ウォーキング「春の源平合戦古戦場を巡ろう！」

春の訪れを感じながら、歴史ロマンが漂う源平合戦古戦場を歩いてみませんか!ご家族やご友人、お一人での参加も大歓迎です。

皆様のご参加をお待ちしています!

◆講師 健康運動指導士 阿河貴子
むれ源平ボランティアガイド 十河伯行



◆対象 一般の方 20名

◆日時 令和5年3月10日(金) 9:30集合～12:00解散予定

◆集合 石あかりロード駐車場(9:15～受付開始) ★地図参照

◆コース 石あかりロード駐車場 → 駒立て岩 → 洲崎寺 → 総門跡
→ 射落畠 → 佐藤継信・太夫黒の墓 → 石あかりロード駐車場

◆準備物 タオル、飲み物、マスク

※雨天の場合は中止

