

前期コミセン講座のご案内です。みなさんの参加をお待ちしております！

**講座受付日： 5月18日(月)**  
**場 所： 木太南コミュニティセンター**

お問合せは  
 木太南コミュニティセンター  
 ☎865-4273

5/19(火)以降の申し込みは平日9時～16時 来館にてお願いします。

受付は**来館**にてお願いします。

**先着順**となりますので定員になれば締め切らせていただきます。

参加費が必要な講座は**受付時に集金**しますので**おつりのないよう**にお願いします。

自己都合の欠席は返金できませんのでご了承ください。

各講座の日程・持参物等の詳細は受付時にお渡しします。




講座の写真をSNS等に掲載することがあります。



木太町コミセン  
Instagram



**申込受付開始 13時30分～**


講座名	講師	日時	学習内容など	定員
 楽しく♪コーラス	音楽講師 榎塚 恵美子	6月～2月 第2・4木曜日 13時半～15時 全14回	童謡から最近の歌までピアノ伴奏にあわせてみんなで歌います。お腹から声を出して歌うとストレス発散！健康にも良いですよ(^^♪ 【会費 1,500円】	30名
コグニサイズと音楽	健康運動実践指導者 小野川 秀佳	6月～3月 第1金曜日 (8月なし、1月は第2金) 13時半～15時 全9回	認知症を予防する体操や楽器を使った歌ったり盛りだくさんな内容で脳に刺激を与えます。 【会費 1,500円】	25名
骨盤底筋体操	健康運動指導士 三木 祥子	6月～2月 第2水曜日 13時半～14時半 全7回	いすに座ったままできる体操とマットのストレッチです。骨盤底筋群を引き締め、骨盤臓器脱・尿漏れの予防や完全効果が期待できます。 【会費 1,000円】	25名
かんたん！リズム体操 	健康運動指導士 三木 祥子	6月～2月 第4水曜日 13時半～14時半 全7回	音楽に合わせて体を動かす全身運動です。ご自身の体重を利用した運動を行い日常生活を楽しみませんか？最後はマットの上でゆったり伸ばしてすっきりです！ 【会費 1,000円】	25名
いきいきワクワク 脳若トレーニングで 若返り	キラメキ 社会福祉士事務所 脳若トレーニング コミュニケーター	6月～2月 第3金曜日 (8月なし) 13時半～15時 全8回	脳トレやタブレットを使ったゲームで楽しく認知予防・脳の若返りを目指しましょう。(タブレットは講師が準備) 【無料】	20名
 中級者のための パソコン教室	パソコン講師 工藤 晃	6月～12月 第2金曜日 (8月なし) 14時～16時 全6回	パソコンをもう一步レベルアップしたい方に。Windowsの使い方、パソコンの健康管理、スマホとのつなぎ方、アプリの使い方、AIの活用まで、ゆっくり丁寧に学びます。 【無料】	6名

**申込受付開始 13時30分～**

講座名	講師	日時	学習内容など	定員
うたごえ <sup>♪</sup>	うたごえバンド 宮脇 峰子他	6月26日(金) 13時半～15時	ピアノやギターなどの生演奏に合わせてみんなで懐かしい歌を歌います。 【無料】	35名
地球温暖化と生活防災について	香川県環境政策課	6月29日(月) 13時半～14時半	気候変動による災害を教訓に、日頃からできる生活防災についてのお話です。 【無料】 高齢者教室合同開催	25名
終活講座 相続についてのお話	称讃寺住職 瑞田 信弘	8月3日(月) 13時半～15時	昨年も大好評だった終活講座が今年も開催。ユーモアあふれる住職さんが、相続の基本をやさしく楽しく解説。「何から始めればいいのか」という方にも安心の、笑いながら学べる講座です。 【無料】 高齢者教室合同開催	35名
健腸教室 「腸から元気に！」	香川ヤクルト販売(株) 深町 真悟	8月24日(月) 10時～11時	腸をととのえようと、体の調子が整いやすくなると言われています。腸の基本的なしくみや、無理なく続けられる腸活のポイントを紹介します。 【無料】 高齢者教室合同開催	30名

**申込受付開始 14時00分～**


講座名・対象	講師	日時	学習内容など	定員
親子リトミック 1歳～未就園児と保護者	リトミック講師 小西 寛子 子育てミュージックハート	6月～2月 第3月曜日 (8月なし7月、9月第2月曜) 13時半～15時 全8回	先生のお歌やピアノに合わせて体を動かしたり、タンブリンなど楽器で遊んだり。クリスマス会など楽しいイベントもありますよ♪ 【会費 500円】	12名
こどもフォト講座 0歳～未就園児と保護者	フォトスタジオ COCON 藤肥 孝幸	9月3日(木) 16時～17時	自宅でも写真がキレイに撮れる方法をレクチャーします。一眼レフやミラーレスをお持ちの方、スマホできれいに撮影したい方もOK。プロが撮影したお子さんの写真を1カットプレゼント。 【無料】	6名

**育児サークル「ポケット」** 

0歳からの未就園児と保護者対象  
第1月曜日 10時～11時半  
(8月・1月なし)

春日こども園の保育士さんと  
絵本やおもちゃで遊びます  
育児相談もできますよ  
予約不要、参加費無料です。

**廃油回収のお知らせ**

5月26日(火)・8月25日(火)  
家庭から出た廃食油に限ります。  
容器はお持ち帰りください 

**小型家電(回収対象品) & 使用済み割りばし**  
回収ボックスを設置しています。  
小型家電は投入口(40cm×20cm)に入るもの  
月～金 9時～21時 土日 9時～17時

■コミュニティ通信夏休み号(こども講座)は6月初め頃に木太・木太南・木太北部小学校を通して児童に配布します。各コミセンにも置きますのでご覧ください■