

多肥コミセンだより

令和2年3月1日 発行

多肥コミュニティセンター 889-4956
 (080) 9836-2716
 高松市役所多肥出張所 889-4913
 山田保健ステーション(保健師) 848-6581
<https://tahikomisen.com> Facebook(多肥コミュニティセンター・多肥コミセンだより)

多肥地区人口 14,821人(+11)
 男性 7,142人(+2)
 女性 7,679人(+9)
 世帯数 6,006世帯(+3)
 令和2年2月1日現在(前月比)

《コミセン講座のご案内》

歌声サロン～思い出の歌、心の歌を歌いましょう～

大好評の「歌声サロン」。2年度も、懐かしの唱歌・叙情歌・世界の民謡・歌謡曲等どなたでも口ずさめる曲と一緒に歌いたいと思います。リクエスト曲も、どんどん歌っていきますよ♪

日時：毎月第4火曜日 10:00～11:30(都合により変更になる場合があります)

場所：2F ホール

定員：50名(車は不可、徒歩・自転車のみ、多肥地区の方優先)

参加費：年間登録料500円(保険料含む・申込時集金)
 1回200円(コーヒー・おやつ付き、当日集金)

申込：年間登録料500円を添えて、3月27日(金)までにお申し込みください。
 (定員になり次第締め切ります。年間登録制・申込時に年間予定表をお渡します。)

※ 欠席される場合は、前週金曜日までに必ず連絡が必要です。(おやつの準備のため)



地域の仲間 つくりましょう♪ 親子ふれあいクラブ☆子育てサロン はじまります!

同じ地域で子育てをしているベビー親子対象の子育てプログラム。各コース3回ずつの申し込み制になりますが、毎回後半にはフリースペースの子育てサロンを開放。その時間はふらりと立ち寄りだけの利用も可能です。同じ地域で育っていく親子さんとの出会いは、これからの子育ての心強い力になるはずですよ。ぜひ気軽にご利用くださいね。

- 時間：10時 受付開始
 10時15分～10時50分 親子ふれあいクラブ(申し込みした方のみ対象・内容は下記参照)
 11時～11時15分 おはなしボランティアによるおはなし会
 11時15分～12時 子育てサロン ※ 予約不要・どなたでも参加できます。
- 場所：2F ホール
- 定員：親子ふれあいクラブは、各コース1歳6か月までの親子15組(多肥地区の方を優先します)
- 参加費：親子ふれあいクラブ…1コース300円(初回集金)+オイル代500円(ベビーマッサージの子育てサロンのみ参加…1回100円(当日集金) 回に集金)
- プログラム：年4コース ※3月・6月・9月・12月にそれぞれ申し込み受付を実施
- 持ち物：バスタオル1枚(ベビーマッサージ、ベビーヨガ)、抱っこ紐と体温計(ベビードダンス)



春コース 申込受付：3月2日～27日

夏コース 申込受付：6月1日～26日

回数/実施日	内容	講師
①4月23日(木)	ベビーマッサージ	三船 知佳さん
②5月28日(木)	リトミック	波多江富代さん
③6月25日(木)	ベビーヨガ	長尾 舞子さん

回数/実施日	内容	講師
①7月30日(木)	ベビーマッサージ	三船 知佳さん
②8月27日(木)	リトミック	波多江富代さん
③9月24日(木)	ベビーヨガ	長尾 舞子さん

秋コース 申込受付：9月1日～25日

冬コース 申込受付：12月1日～25日

回数/実施日	内容	講師
①10月22日(木)	ベビーマッサージ	三船 知佳さん
②11月26日(木)	リトミック	波多江富代さん
③12月24日(木)	ベビードダンス	徳田昌志子さん

回数/実施日	内容	講師
①1月28日(木)	ベビーマッサージ	三船 知佳さん
②2月25日(木)	リトミック	波多江富代さん
③3月25日(木)	ベビードダンス	徳田昌志子さん

春コースの募集：3月2日(月)～27日(金)までに、コミュニティセンターへお申し込みください。

からだよろこぶエクササイズ

タオルやバスタオル、バランスディスクを使って、筋肉を整え、体調改善を目指します。

日時：5月～3月 第4火曜日 13:30～15:00

場所：2F ホール

講師：コンディショニングインストラクター 木内 ひとみ先生

定員：20名

参加費：1,500円(年間登録・保険料を含む)

持ち物：ヨガマット・タオル

バスタオル(偶数月)、バランスディスク(奇数月・お持ちの方)

水分補給のできるもの・汗拭きタオル、ジャージ等の動きやすい服装

※バランスディスクは貸し出すこともできます。(1回100円、15名まで)

申込：参加費を添えて、3月27日(金)までにお申し込みください。

(年間登録制・申込時に年間予定表をお渡します。都合により変更になる場合があります)



募集中!

町民ふれあい歩け歩け大会のお知らせ

多肥地区コミュニティ協議会・体育部会

毎年恒例の「町民ふれあい歩け歩け大会」を、開催します。コミセンを出発し、香川インテリジェントパーク東側を通り、コミセンまで帰ってくるコースです。約6kmまたは4kmを歩きます。健康増進とふれあい交流を深める絶好の機会です。歩いた後にはお楽しみ料理やお楽しみ抽選会もあります。ぜひご参加ください。

日時：3月15日(日) 受付 8:00～ 開会式 8:15～

集合場所：多肥コミュニティセンター 駐車場

参加費：1人100円(保険料含む・当日集金)

申込：3月6日(金)までに、コミュニティセンターへお申し込みください。

コースは、ホームページでご確認いただけます!

※例年案内チラシをお届けしていましたが、今年はありません。申込時にコース図をお渡しします。



《健康講座のご案内》

多肥地区保健委員会

この度、下記の通り健康づくりのための講演会を開催いたします。合わせて体組成測定も行います。ご予約はいりませんので、お気軽にご参加ください。

日時：3月5日(木) 13:30～15:00

場所：2F ホール

内容：講演「ウォーキング講座」

講師：健康運動指導士 阿河 貴子 先生

備考：終了後、保健委員会役員会を行います。

【お問い合わせ先】山田保健ステーション 保健師 ☎ 848-6581



参加者募集!! 「一緒にからだを動かしましょう!」



多肥地区体育協会
体育協会は、引き続き1年を通じて健康教室を行います。多肥地区の方なら、どなたでも参加できます。お誘い合わせのうえ、みなさまの参加をお待ちしています。



＜スタイルアップレッスン＞

日時：毎月第3日曜日 9:30～10:30

講師：カイロプラクター 谷本 昌子 先生

内容：からだの歪みを整える簡単な運動と講話

参加費：年間 1,500円

持ち物：ヨガマット(バスタオル)、筆記用具、汗ふきタオル

＜ゆっくりピラティス＞

日時：毎月第2、4月曜日 19:00～20:30

講師：ピラティスインストラクター MIHOKO 先生

内容：体幹を鍛えながら、肩こり・腰痛の改善

参加費：年間 3,000円

持ち物：ヨガマット又は大判バスタオル、ストレッチポール



場所：コミュニティセンター 2F ホール

申込：参加費を添えて、コミュニティセンターへお申し込みください。

(年間登録制・申込時に年間予定表をお渡しします。)

動きやすい服装(デニム不可)でお越しください。

☆きらきらひろば☆ <子育て支援>のお知らせ

多肥保育所 (TEL 889-0475)

地域の未就学児とその保護者を対象に、子育て支援の一貫として『きらきらひろば♪』を開催しています。

保育所の職員が楽しい催しをします!!親子で楽しく過ごしながら、保護者の方同士で子育ての情報交換をしませんか?楽しい子育てのお手伝いができれば...と思っています。

是非、お越しください。お待ちしております♡(*^-^*)♡

日時：3月10日(火) 10:00～11:00

場所：多肥コミュニティセンター2F和室

・・・♡今日の遊び♡・・・

♪パネルシアター『ぞうさんのぼうし』

♪ペープサート『ぱっくんぱっくん』

♪絵本『わにのかぞく』

♪ふれあいあそび『いっぽんばし』



さくらまつり協賛

多肥カラオケ交歓会のお知らせ

さくらまつり協賛・第77回多肥カラオケ交歓会を開催いたします。

会員一同、好きな歌でストレスを解消して、明日の活力にしています。

興味ある方、友達を誘って見学に来てください。

日時：3月22日(日)

10:00～16:00

場所：特別養護老人ホームなでしこ香川1階地域交流スペース

主催：多肥カラオケ同好会



第10回多肥町民ゴルフ大会のご案内

多肥町民ゴルフ事務局

● 実施日：4月14日(火) スタート 9時36分

● 場所：ロイヤル高松カントリークラブ

● 参加料：2,000円(大会当日徴収します・プレー代は各自お支払いください)

● 申込：4月6日(月)までに、多肥町民ゴルフ大会事務局 坂口

(携帯090-3813-6959 ☎889-3267)までお申し込みください。

スタート順・組み合わせは、一任させていただきます。

多肥地区在住の皆様だれでも参加できます。お一人でのお申し込みも大歓迎です。多数の参加をお待ちしています!!

