

多肥コミュニティセンター  
087-889-4956  
080-9836-2716  
https://tahikomisen.com

Instagram



# 多肥 コミセンだより

令和8年3月1日発行

多肥地区人口	16,423人(+25)
男性	7,935人(+12)
女性	8,488人(+13)
世帯数	6,926世帯(+16)
令和8年2月1日現在(前月比)	

## 《8年度のコミセン講座会員募集》

**募集中!**

### 歌声サロン

～思い出の歌、心の歌を歌いましょう～

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を、ピアノの伴奏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しょうよ♪

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

講師：岡田 千恵先生・竹原 多美子先生

定員：40名

(駐車場に限りがあるため、車は要相談)

参加費：年間登録料500円(保険料含、申込時)

1回100円(毎回集金)

申込：年間登録料500円を添えて、3月23日(月)までにお申し込みください。

**募集中!**

### ココロと体のリフレッシュ

ツボ経絡療法やリフレクソロジー等を取り入れて、体を整えます。

日時：5月～3月(8月休み) 第2火曜日  
13:30～15:00 全10回

場所：2F ホール

講師：NCA マスターインストラクター  
木内 ひとみ先生

定員：20名

参加費：3,000円(年間登録・保険料含む)

持ち物：ヨガマット or バスタオル

水分補給できるもの・汗拭きタオル

ジャージ等の動きやすい服装

申込：参加費を添えて、3月23日(月)までにお申し込みください。



**募集中!**

### ディスクでゆるっと姿勢ケア

バランスディスクを使って、美しい姿勢につながる筋肉づくりを目指しましょう。

日時：5月～3月 第4火曜日 全10回  
13:30～15:00

場所：2F ホール

講師：NCA マスターインストラクター  
木内 ひとみ先生

定員：20名

参加費：3,000円(年間登録・保険料含む)

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

バランスディスク(お持ちの方)

水分補給できるもの・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23日(月)までにお申し込みください。



### 同好会会員募集! イージーイングリッシュ

英語を通じて、楽しくステップアップした自分を目指してみませんか!

活動日：第2月曜日 13:00～14:30

場所：2F ホール

会費：月額1,000円

内容：簡単な日常英会話で、ゲームも取り入れています。

いつでもどなたでも参加可能な楽しいクラスです。

講師：泉 朱美 先生

※ 入会希望の方、興味のある方は活動日にお気軽においでください。



### 自転車の違反厳罰化についての講習会を開催します

令和8年4月1日から、16歳以上が運転する自転車等の交通違反に対して、青切符(交通反則通告制度)が導入されます。

新しいルールを知り、みんなで学びましょう。

どなたでも参加できますので、みなさん、ぜひお越しください。



日時：3月11日(水)  
13:30～15:00

場所：2F ホール

講師：高松南警察署  
高松南交通安全協会

**募集中!**

### 町民ふれあい歩け歩け大会 参加者募集!

多肥地区コミュニティ協議会体育部会

地域のみなさんの健康増進と、ふれあい交流を深める絶好の機会です。多肥ウォーキングコースの一部を歩きます。ご家族、お友達などお誘いあわせの上、たくさんの参加をお待ちしています。

日時：3月22日(日) 8:30～4:45 受付

開会式等終了後、9時ごろ出発します(参加人数により、前後する場合があります)

集合：多肥コミュニティセンター駐車場

参加費：1人100円(保険料を含みます)

申込：右のQRコードからの申込、またはコミュニティセンター窓口で、  
3月15日(日)までにお申し込みください。

歩行コース：多肥コミセン⇒香川インテリジェントパーク東端⇒多肥コミセン

歩行距離約6km 所要時間 約2時間(4kmコースもあります)

☆お楽しみ抽選会 受付で番号をお渡しします。歩行後、当選番号を確認し、景品と交換します。

申込はこちら



## 第32回多肥さくらまつり

4月5日(日)に、さくら公園・多肥コミュニティセンター・JA多肥支店・周辺道路で開催します。

### 夜桜をお楽しみください!

肥間川・さくら公園を、提灯でライトアップします。  
日時：3月22日(日)～4月4日(土)  
18:00～21:00

### 献血バスがやってきます!

日時：4月5日(日) 9:30～11:30  
12:30～14:30  
場所：JA多肥支店駐車場



※バザーの前売券は、3月2日(月)～5日(木)10時から16時まで、コミュニティセンター窓口で**多肥地区住民の方を対象**に販売します。

#### <バザー前売品目>

うどん・すし・焼きそば・フランクフルト・ハンバーグ・揚げタコ・からあげ(4個入り)・ポップコーン  
ハッシュドポテト・アイスクリーム・さくらまつりDXパフェ・ワッフル・コーヒー・ジュース  
くじつき「ラッキーポン菓子」・たい焼きアイスミニ(2個)・わたがし・フルーツポンチ・プリンタルト  
わなげでゲット!・さかなつりゲーム・特賞ゲットだぜ!けん玉ゲーム・ワクワクくじ・スーパーボール  
ガラポンでお宝ゲット・ひっぱれ!千本くじ・かたぬき

#### <当日現金で販売するもの>

もち・食パン・焼菓子・たっぴー缶バッジ・キーホルダーなど



### 健康講座のご案内

多肥地区保健委員会

健康づくりのため、出前講座をします。予約はいりませんのでお気軽にご参加ください。握力・体組成測定も行います。

日時：3月5日(木)13:30～15:00

場所：多肥コミュニティセンター 2F ホール

内容：自宅で椅子に座ってできる簡単な運動について

(晴れている場合は、館外へウォーキングに出かけます)

講師：健康運動指導士 六車 尚子 先生

持ち物：上履き、運動できる服装、必ず水分補給できるもの、運動靴でおいでください。

※3月26日(木)19時から役員会を開催します。

### 今月の移動図書館

日時：3月19日(木)

9:50～10:50

場所：多肥小学校

貸出期間：次の巡回日まで  
(約1か月間)



### 募集中! 参加者募集! 「一緒にからだをうごかしましょう!」 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。**多肥地区住民の方なら、**  
どなたでも参加できます。お誘い合わせのつえ、みなさまのご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2または第3日曜日

9:30～11:00

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

#### <ゆっくりピラティス>

日時：毎月第2,4水曜日 19:00～20:30

講師：FTPピラティスインストラクター 谷 由紀 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

定員：各20人

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☆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、保護者の方向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。

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

### ☆多肥幼稚園からのお知らせ

多肥幼稚園 (TEL 889-2513)

地域に開かれた幼稚園として**百寿会との交流や近隣の保育所や小学校との交流**も行っていきます。

**在園児の一時預かり事業**も実施しております。令和8年度の入園については定員に空きがありますので、お気軽にお問い合わせください。

☆ふれあいにこここデー(園庭開放)☆

3月・4月はお休みです



### 宝くじコミュニティセンター助成事業

自治総合センターの宝くじコミュニティセンター助成金を活用し、高松市多肥上町108番1に上西自治会館の建設、太陽光発電設備、備品として会議用椅子とスタッピング台車購入、電子黒板(タッチディスプレイ)とスタンド変換金具購入、インターネット(MAX光ネット)導入ルーターを設置、AEDとAEDボックスを購入しました。

【玄関付近】

