

弦打 コミュニティ センター便り

2月

平成28年2月発行(No.59)
発行 弦打コミュニティセンター
〒761-8032 高松市鶴市町356番地3
TEL/FAX 087-882-0285
開館 月～土曜日・9時～22時 日曜日・9時～17時
弦打校区人口(1月1日現在) ※祝日は休館
男 5,294人 女 5,440人 総数 10,734人 4,950世帯
つるうち.ネット <http://www.tsuruuchi.net/>



ゆめづくり推進事業× ふるさと学習探検隊コラボ企画

♪ 郷東地区を訪ねて

～弦打再発見Aコース～



日時 2月27日(土)9:00～12:00 (8:40受付開始)
雨天の場合は2月28日(日)の同時刻に延期
集合場所 新地自治会集会所の駐車場
対象 小学生以上、その他一般市民
※子どもの参加歓迎します！6歳児未満(保育所児・幼稚園児)でも保護者同伴の場合は参加できます。
ハイキングが出来る服装で、飲み物、雨具などは各自が持参してください。
費用 無料(傷害保険は主催者が負担しますが、保険の範囲内の補償となります。)
申込 2/1(月)から(土日を除く9:00～17:00)に、弦打コミュニティセンターへ直接または電話(882-0285)でお申込みください。
当日も受け付けています。

☆コースなどの詳しい内容と申し込み用紙は別添のチラシを ご覧ください☆

◇からだにやさしい料理教室◇

(保健委員会)

日時 2月24日(水)10:00～12:00
場所 弦打コミュニティセンター調理室
講師 食生活改善推進員
対象 地域の男女
費用 材料費実費(450円程度)を当日集金
申込 2/20(土)までに食生活改善推進員 天弘(あまひろ)さんへ直接電話して 申し込んでください。
備考 エプロン・ハンドタオル・三角巾等を持参



♪ 心とからだをあたためる 自力整体



『自力整体とは』

日頃使いすぎて無意識に緊張している筋肉をゆさぶって脱力させるマッサージです。難しい動きはありません。不眠、便秘、肩や腰・膝の痛み、めまい、気だるさ、冷え症、視力の低下など…不調の毎日に悩んでおられる方へ自力整体という恵をみなさまにお届けいたします。一緒に楽しく心とからだのめぐりをよくしましょう♪

日時 2月24日(水)10:00～11:30
場所 弦打コミュニティセンター2階大会議室
講師 せきぐち みきさん(自力整体ナビゲーター)
対象 どなたでも
費用 無料
申込 2/19(金)まで(土日を除く9:00～17:00)に直接コミュニティセンター(882-0285)へ申し込んでください。
定員 20人程度

☆ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

できるだけ空腹、もしくはお食事を軽めにしてお参加ください。

♪ コグニサイズ 運動講座

『コグニサイズとは』

国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にして、認知症の発症を遅延させることです。

日時 3月1日(火)10:00～12:00
場所 弦打コミュニティセンター2階大会議室
講師 小野川 秀佳さん(健康運動実践指導者)
対象 どなたでも
費用 無料
申込 2/24(水)まで(土日を除く9:00～17:00)に直接コミュニティセンター(882-0285)へ申し込んでください。



☆お茶、上靴、タオルを持参のうえ、運動しやすい服装でお越しください。

やさしいフラダンス

弦打コミュニティセンター 同好会会員募集のお知らせ

みんなで一緒に踊りましょう!

大募集

覚えが悪くてもへっちゃらで～す!!
歳など関係ナ～イです(皆、昭和のお嬢さんです)
みんなで楽しくやっています★★★

☆ママさん、子どもさん(男女児)も大歓迎です!!

*活動日時 毎週木曜日13:15～ *活動場所 弦打コミュニティセンター2階大会議室
*講師 プアナニ・アロハ代表 井 久美子先生 *お問い合わせは森まで



フラダンス同好会
「モキ・ハナ」

2月の行事予定

予定は1月22日現在のもので日時の変更や行事の追加がある場合があります。各団体において確認してください。

■コミュニティ協議会 ◆各種団体 ☆情報 ♪講座
※同好会や通常貸館は多数のため掲載しておりません。



日	月	火	水	木	金	土
	1 ■防災ラジオ引渡し開始 (~2/29)	2 ◆障がい者の会	3 ◆連合自治会 理事会	4	5	6
7	8	9 ♪親子チャレンジ	10♪ベビー マッサージ ◆連合自治会 全体会	11 休館日 (建国記念の日)	12 ♪元気いきいき	13
14 ☆高松市西部地区 囲碁将棋大会 (国分寺北部コミ セン)	15 ◆同好会代表 者連絡会 ■防災部会 ■生涯学習 スポーツ部会	16 ■保健福祉部会 ◆健康チャレンジ 2016	17	18	19	20 ■◆校区内 夜間巡視 ♪家庭教育学級 (小学校)
21	22	23 ♪親子チャレンジ ■青少年育成部会	24◆からだに やさしい料理 教室 ♪自力整体講 座	25 ☆乳児相談 (勝賀) ◆学校開放運 営委員会	26	27 ◆民生児童委員 定例会 ♪ふるさと学習 探検隊
28 ♪ふるさと学習 探検隊予備日	29 ■防災ラジオ引 渡し終了	<p>「はくちょう号」が産業道路を走ります。 (弦打校区コミュニティ協議会 交通委員会)</p> <p>乗合タクシー「はくちょう号」が南定木から扇町バス停まで試験運行されます。たくさんの方のご利用をお願いします。詳細は別紙「試験運行のお知らせ」でご確認ください。</p> 				

健康チャレンジ2016



のびのび元気体操、手遊びなどで健康づくりをしませんか。どうぞお気軽にご参加ください！

日時 2月16日(火) 10:00~12:00(受付開始9:30~)
場所 弦打コミュニティセンター2階大会議室
講師 小野川 秀佳さん(健康運動実践指導者)
保健委員会(元気をひろげる人)
対象 どなたでも
内容 「体組成計」による計測、のびのび元気体操など



準備物 お茶、上靴、タオルを持参のうえ、運動のしやすい服装で

☆乳児相談



身体計測、発育・発達状況の観察
育児相談等

日時 2月25日(木)
13:00~15:00
場所 ふれあい福祉センター
勝賀

〈お問い合わせは〉
勝賀保健ステーション
(電話882-7971)へ。

弦打校区コミュニティ協議会 まちづくり 協賛広告

昨年より相続税が大幅に増税となっております。それにより、今まで相続税の心配がなかった方も、相続税が発生する可能性が高くなります。事前に生前贈与や相続税の節税対策を行う事が非常に大事となりますので、相続税について、お困りのことがございましたら、ぜひ一度ご相談ください。初回60分はご相談無料です。

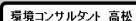
川上智也税理士事務所 TEL 087-813-0166

高松市鶴市町1035番地7 鶴市ビル2階 営業時間 平日(月)~(金)9:00~17:00

環境コンサルタントが誇る
親切・丁寧・低価格!

10,000円(税別)
(税込 10,800円)

家庭用浄化槽 (5人槽~10人槽)
年間契約の保守点検

詳しくはホームページで  環境コンサルタント 高松 
お申込み・お問い合わせ **TEL: 087-861-5561**
水、環境を考える…… **環境コンサルタント株式会社**
〒761-8032 香川県高松市鶴市町1610-5



広告欄の申込用紙は、「つるうち.ネット」でダウンロードすることができます。なお、紙面の関係や、広告の内容によっては掲載できないこともあります。くわしくは弦打コミュニティセンターまで。