



古高松地区コミュニティだより

2025年
10月・11月

発行：古高松コミュニティセンター(☎841-6262)・古高松南コミュニティセンター(☎841-2186)
朝夕の風に秋の深まりを感じる季節となりました。10・11月の行事や講座をご案内します。

各コミュニティセンター 文化祭

【古高松コミセン】10/3(金)～5(日)

【古高松南コミセン】10/10(金)～12(日)

※詳細はチラシをご覧ください。

乳幼児プッチ健診会

古高松 コミセン	11:30～ 12:00	10/16(木) 11/20(木)
古高松南 コミセン	11:30～ 12:00	10/15(水) 11/19(水)

古高松小学校吹奏楽部 創部40周年記念演奏会

日時：11月23日(日)
14:00開演(13:30開場)
場所：古高松小学校体育館



古高松フェスティバル

(第28回 旧高松城まつり)



日時 10月26日(日)
9:30～14:30

場所 高松市東部運動公園

※詳細はチラシをご覧ください。

●協賛茶会●
喜岡寺にて
お茶会も開催
【問合せ】喜岡寺
☎843-0452



【各校区スポーツ・体育協会より】

古高松南校区

ふるさと探訪歩け歩け大会

11月16日(日)

※行き先等詳細は別途ご案内します。

古高松校区歩け歩け大会

11月24日(月・祝)



香川県シェイクアウト

11/5(水)

県民いっせいで地震防災行動訓練

10:00

時間になったら各自自主訓練をしてください。



【コミセン講座 ウォーキングのご案内】

レッツウォーキング

(共催：古高松地区保健委員会)

歩くのが好きな人集まれ！正しい歩き方を学びましょう

日時：11月17日(月) 10:00～12:00

場所：屋島山上駐車場バス停前 集合

講師：千葉 辰徳

(健康運動指導士)

定員：50名(先着順)

参加費：無料

準備物：動きやすい服装・タオル・飲物

申込み：古高松コミセン ☎841-6262

※雨天時はコミセンにて軽い運動(上靴持参)



申込必要
11/10 締切

ノルディックウォーキング(全3回)

専用ポールを使ったノルディックウォーキングを体験します♪

日時：①11/21(金) ②11/26(水) ③12/19(金)

全て 10:00～11:30

場所：①古高松南コミセン②高松市東部運動公園

③久米池周辺

講師：木内 ひとみ(日本ノルディックウォーキング協会A-ランクインストラクター)

定員：15名(先着順) **申込必要**

参加費：1000円(ポール・靴料3回分・保険料)(初回集金)

準備物：運動できる服装・タオル・飲物・上靴

申込み：古高松南コミセン ☎841-2186

※雨天時はコミセンにてポールを使っての体操



【保健委員会より 健康教室のご案内】(共催：古高松地区コミュニティ協議会)

「歯周病について」

日時：11月14日(金) 10:00～11:30

場所：古高松コミセン

講師：松井歯科医院 松井 慎吾

定員：50名(先着順) 参加費：無料

準備物：筆記用具

申込み：古高松コミセン ☎841-6262



どちらも申込必要

健康チェックDAY

(協力機関：香川県立保健医療大学)

日時：11月29日(土) 9:30～11:30

場所：古高松コミセン

内容：運動機能チェック

定員：40名(先着順) 参加費：無料

準備物：動きやすい服装・上靴・飲み物・タオル

申込み：古高松コミセン ☎841-6262



ミニ・ビブリアバトル(知的書評合戦) IN 古高松

(主催：県青少年育成アドバイザー協議会・地区青少年健全育成連絡協議会)

(共催：古高松地区コミュニティ協議会)

地域の子もたちが繰り広げる本の紹介コミュニケーションゲーム。

古小・古南小4～6年生が参加！観覧希望の方は直接会場へお越しください。

日時：11/8(土) 13:20～15:30 場所：古高松コミセン



第32回 ふるさと 伝承あそび

(主催：古高松地区社会福祉協議会)

日時：12/14(日) 9:00～12:00

場所：古高松南小学校体育館・運動場

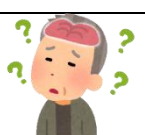


参加費：無料

※詳細はチラシをご覧ください。

各コミュニティセンター講座のご案内 各講座全て **事前に申込みが必要** です。






古高松コミセンよりご案内

お申込み・問い合わせ ☎ 841-6262

講座名/講師	日程	定員	内容・費用など
知っておきたい認知症 <small>(あすなろ教室共催)</small> 屋島総合病院 主任看護師 井筒 節子	10/21(火) 13:30~14:30	先着 40名	認知症についてのお話 参加費：無料 
うたごえ広場 <small>NPO 法人ビットバレー-高松代表理事</small> 溝口 勲	10/29(水) 13:30~15:00	先着 60名	懐かしい歌をギターを生演奏に合わせて みんなで歌いましょう♪ 参加費：200円 準備物：飲み物 
お口の健康 <small>(あすなろ教室共催)</small> 高松市社会福祉協議会	11/4(火) 13:30~15:00	先着 40名	・「嚥下」をテーマにしたお話 ・口腔体操 参加費：無料 
ヘルスメイト's kitchen ～骨コツカルシウム編～ 古高松地区ヘルスメイト	11/7(金) 9:30~13:00 10/31 締切	先着 16名	調理実習・試食あり。 メニューは現在未定です。10/3 決定予定のため 当コミセンへお問い合わせください。 材料費：500円(当日集金) 準備物：エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・マスク
粘土干支 置物作り教室 <small>紙粘土講師</small> 川村 真利子	 11/13(木) 10:00~12:00 11/6 締切	先着 16名	紙粘土を使って、来年の干支(うま)の置物作り 材料費：500円(当日集金) 準備物：おしぼり・小さめのハサミ・持帰りの箱 他
己書で年賀状 <small>己書 永真道場師範</small> 永野 真由美	12/1(月) 10:00~11:30 11/25 締切	先着 10名	己書で年賀状作り。己書とは 自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書。 参加費：無料 準備物：筆ペン 
「手のひら de 食事バランス」 <small>(あすなろ教室共催)</small> 香川ヤクルト販売(株)	12/2(火) 13:30~15:00	先着 40名	・バランスのよい食事についてのお話 ・簡単な体操 参加費：無料

古高松南コミセンよりご案内

お申込み・問い合わせ ☎ 841-2186

講座名/講師	日程	定員	内容・費用など
くらしのセミナー 住宅の耐震対策について <small>(あすなろ教室共催)</small> 香川県在宅課	10/20(月) 13:30~14:30	先着 30名	災害に備えて今できる耐震対策を 学びましょう。 参加費：無料 
スマホあれこれ教室 <small>NPO 法人ビットバレー-高松代表理事</small> 溝口 勲	11/5(水) 13:30~15:00	先着 30名	スマホの困りごとや悩みごと相談会 参加費：無料 準備物：お手持ちのスマホ 
 自力整体(全4回) 自力整体ナビゲーター にしう めぐみ	11/10・11/17 12/8・12/22 全て月曜日 13:30~15:00	先着 20名	自分の身体を自ら整え、自然治癒力を高めます。 理想の体質・痛みのない身体づくり。 保険代：100円(初回集金) 準備物：ヨガマットかバスタオル・飲み物
交通安全教室 自転車事故の恐ろしさ <small>(あすなろ教室共催)</small> コープかがわLPA	11/28(金) 10:00~11:30	先着 30名	自転車事故の賠償や補償について 学びます。 参加費：無料 
男性の方大歓迎! ヘルスメイト's kitchen ～ワンパン料理 de 簡単ごはん～ 古高松地区ヘルスメイト	12/2(火) 9:30~13:00 11/25 締切	先着 8名	調理実習・試食あり。 メニュー ・チキンソテー～カレーソース添え～ ・ツナドレッシングサラダ・季節の果物 材料費：500円(当日集金) 準備物：エプロン・三角巾・タオル・筆記用具・マスク 
スマホ教室(活用編) (全2回) <small>(総務省デジタル活用支援推進事業)</small> 特定非営利活動法人 シニアネットかがわ	12/6・12/13 いずれも土曜日 10:30~12:00	先着 16名	インターネット・アプリについてなど、 便利な使い方について学びます。 ※貸出スマホを使って実施。 参加費：無料 準備物：筆記用具 