

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

ふるさと探訪歩き歩け大会

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(日本ノルディックフィットネス協会ノーリッ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・ソーラー料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】

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・ビブリオバトル（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）

地域の子ど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 (あすなろ教室共催) 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 NPO 法人ピットバレー高松代表理事 溝口 熱	10/29(水) 13:30~15:00	先着 60名	懐かしい歌をギターの生演奏に合わせて 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 (あすなろ教室共催) 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
ヘルスマイト's kitchen ～骨コツカルシウム編～ 古高松地区ヘルスマイト	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 紙粘土講師 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:おしごり・小さめのハサミ・持帰りの箱 他
己書で年賀状 己書 永真道場師範 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」 (あすなろ教室共催) 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 (あすなろ教室共催) 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 NPO 法人ピットバレー高松代表理事 溝口 熱	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:ヨガマットカバースタオル・飲み物
交通安全教室 自転車事故の恐ろしさ (あすなろ教室共催) 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! ヘルスマイト's kitchen ～ワンパン料理 de 簡単ごはん～ 古高松地区ヘルスマイト	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～カーマヨソース添え～ ・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) (総務省デジタル活用支援推進事業) 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