



# 古高松地区コミュニティだより

古高松南  
コミセン版

2026年  
4・5月

発行：古高松南コミュニティセンター(春日町 782-2 ☎841-2186)

野山が若草色に染まる頃となりました。日頃は当センター事業にご参加いただきありがとうございます。今月号は内容が盛りだくさんの為、古高松コミセン(水色)・古高松南コミセン(ピンク色)でそれぞれ発行します。申込方法などよくご覧の上、お申込みください。皆様のご参加をお待ちしています。

## 古高松南校区々民 **運動会** のお知らせ

5月10日(日)

古高松南小学校運動場にて  
(雨天時体育館)




乳幼児プチ健診会  
5/20(水)  
11:30~12:00

古高松地区  
コミュニティ  
協議会

ホームページ



古高松南  
コミセン



Instagram



## コミセン図書室より

令和7年度古雑誌を  
無料配布します。

5月7日(木) 9:00~  
お一人様2冊まで



## 【令和8年度 古高松南「あすなろ」教室のご案内】

年齢・性別問わずどなたでも参加出来ますので、皆様お気軽にお越しください。  
なお、下記講座に6回以上出席された方には、閉講式にて**修了証書**を授与します。  
・予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

申込必要!  
無料!

★開講式★ 6月17日(水) 13:00~14:00		「大腸がんと胃がんについて」 講師：スカイメディカルクリニック 院長 關 杏奈 ※ 開講式にて年間予定表をお配りします。受講希望者は必ずご出席ください。		
7月 くらしのセミナー 「かかりつけ薬剤師・ 薬局をもちましょう」		9月 くらしのセミナー 「ウソつき広告にご注意」		9月 健康教室 
10月 相続・遺言について		11月 シニア向け 交通安全教室		12月 人権講話 
1月 ★閉講式★ 終活「老人ホームの種類」 ※ 講話終了後、「閉講式・修了証書授与式」を行います。				



古高松地区保健委員会

## エクササイズ教室

～ゆる体操&ストレッチ～

(共催：古高松地区コミュニティ協議会)

申込  
必要

講師：伊勢 桂子 (TASS 認定指導者)

参加費：無料

準備物：上靴・飲み物・タオル

※運動のできる服装でお越しください

詳細は回覧にてお知らせいたします



### 【古高松コミセン】

日時：5/1・7/3・9/4・1/8・3/5  
全て金曜日 13:30~15:00

定員：40名(先着順)

申込：古高松コミセン ☎841-6262

### 【古高松南コミセン】

日時：6/5・8/7・10/2・12/4・2/5  
全て金曜日 13:30~15:00

定員：30名(先着順)

申込：古高松南コミセン ☎841-2186



# 【令和8年度 古高松南コミセン講座のご案内】



- 各講座全てお申し込みが必要です。
- 平日(月～金) 9:00～17:00 の間に古高松南コミュニティセンターまでお申し込み下さい。
- 各講座全て必ずご来館の上、参加費等を添えてお申し込みください。(電話申込はできません)
- 参加費等はお釣りのないようにご準備ください。
- 都合で予定が変更になる場合があります。詳しくは館内掲示の各チラシにて日程表をご確認下さい。

《申込開始日》4月10日(金) 9:00～(先着順)				
講座名	講師	内容	定員	日程・費用・その他
バランスボール で楽しく 骨盤底筋体操 (全2回)	<b>NEW</b> Naomi 流骨盤底筋体操 インストラクター 前川 幸子	骨盤底筋を意識しながら バランスボールで 楽しく有酸素運動!  ※素足で行います	10 名	①5/11(月) 10:00～11:30 ② 6/8(月) 10:00～11:00 保険代: 2回 100円 持ち物: タオル・飲物・軽装 ※素足 NGの方は上靴持参
ストレッチ コンディショニング (全5回)	コンディショニング インストラクター 木内 ひとみ	 背中と骨盤を整え 美背中を作り 疲れにくい身体を めざすストレッチ	20 名	5～10月 月1回 金曜日 10:00～11:30 ※初回 5/15 保険代: 5回 100円 持ち物: 飲物・タオル・軽装 ヨガマットかバスタオル
シニア向け 転倒防止体操 (全4回)	全日本健康音楽研究会 歌遊び講師 中野 委稚子	懐かしい昭和の歌を楽 しみながら自分のペース で楽しく体操します。 	20 名	5/19 6/2 6/16 6/30 全て火曜日 10:00～11:30 保険代: 4回 100円 持ち物: 運動しやすい服装・飲物 タオル・上靴 ※上靴を持ってない方は、安全 のため素足で行います
スマホ教室 お洒落に撮る テーブルフォト (全2回)	<b>NEW</b> 写真屋 カメラマン 川西 綾人	スマホの写真をもっと上 手に撮りたい方お勧め♪ お洒落な写真の撮り方から 写真編集までプロのカ メラマンから教わります。	20 名	①5/29(金) 10:00～11:30 ② 6/5(金) 10:00～11:30 参加費: 無料 持ち物: ご自分のスマホ

《申込開始日》4月14日(火) 9:00～(先着順)				
※申込者1名につきお子様1名申込が出来ます。(兄弟の場合複数可)				
講座名	講師	内容	対象・定員	日程・費用・その他
ベビハグ☆ ママキラ <全8回>	コンディショニング インストラクター 木内 ひとみ	ベビちゃんとのふれあい & ママのための ストレッチヨガなど	乳児と保護者 5組 	5～1月 月1回 水曜日 10:00～11:30 ※初回 5/20 保険代: 8回 100円
コアラ きょうしつ <全9回>	高松市コミュニ ティスポーツ指導者 笠井 敏恵	親子で手遊びや トリム運動 など 	未就園児(2・3歳児) の幼児と保護者 15組	5～2月 月1回 水曜日 10:00～11:30 ※初回 5/13 参加費(保険代含む): 9回 500円
ミニキッズ たいそう教室 <全9回>	高松市コミュニ ティスポーツ指導者 笠井 敏恵	なわとび・マット・ 鉄棒などを使った 運動遊び 	年少児と保護者 15組	5～2月 月1回 金曜日 15:00～16:30 ※初回 5/22 保険代: 9回 100円
子ども 硬筆教室 <全8回>	書道講師 北條 正行	鉛筆の持ち方・ ひらがなの書き方 のおけいこ 	年長児 15名	5～1月 月1回 月曜日 15:00～16:00 ※初回 5/11 材料費: 8回 1,000円 準備物: 書き方用鉛筆・下敷き ・消しゴム・飲み物

一般講座(大人向け)

親子・子ども講座