

川岡コミセンだより

令和7年度

11 月号



ホームページ
「川岡ランド」



ライン公式
「川岡ランド」



発行 川岡校区コミュニティ協議会
川岡コミュニティセンター
TEL.886-4963

お知らせ

川岡地区防災訓練

11月15日(土) 8:30~12:00

8:30に、自宅など皆さんがいるところでシェイクアウトします。周辺の安全を確認して、9:00までに小学校に避難します。

(詳細は、先月配布のチラシをご覧ください)



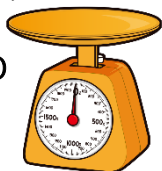
高松市計量教室(商品内容量テスト)

身近な食料品の内容量検査等を実施し、適正な計量の普及・啓発を図ります。

12月16日(火) 13:30~15:30

持ち物 電卓

定員 事前申し込み・定員 20 人



自治会対抗ソフトバレーボール大会 結果発表



☆優勝☆

「明日から本気出す」

おめでとうございます&お疲れ様でした!



☆準優勝☆

飛ベスマイル

ヘルスメイト's kitchen 講座

カルシウムたっぷり骨太レシピ

11月22日(土) 10:00~13:00

講師/食改ヘルスメイトさん

☆厚揚げと小松菜の中華煮

☆ブロッコリーとひじきのサラダ

☆だしいらす炒め味噌汁

持ち物 エプロン 三角巾・ハンカチ

筆記用具 500円

定員 事前申し込み・定員 15 名



スマホ座談会

お手持ちのスマホについての質問など、グループ形式でわかりやすく説明します。LINE の使い方や万歩計アプリの使い方などのちょっとした質問でも大丈夫です。

11月18日(火) 10:00~12:00

講師 e とびあかがわ

対象 どなたでも

定員 事前申し込み・定員 10 名



そば打ち体験教室(共助の基盤作り事業)

11月28日(金) 10:00~12:00

講師/林 照仁さん(元 川鍋うどん代表)

対象/川岡校区内のおとなの方

初めての方が優先です。

(2回目の方は定員に空きがある場合のみ)

持ち物 エプロン 100円

定員 事前申し込み・定員 15 名



ゆめクラブ

ゆめクラブ「緑の日」11/4(火) 8:00~9:00 (雨天の場合 11/5)

奈良須池北の池辺神社から岡本踏切までの遊歩道の除草をします。12月~2月はお休みになりますので、11月にしっかりと除草しましょう。たくさんのご参加をお待ちしています。

講座案内

☐ 予約や材料費が必要です。
 ☐ 予約は不要、参加は無料です。

ライティング サロン	11/15 (土) 13:30~15:30 講師/福井 明子さん	どなたでも	文章を書くことが好きな方も、苦手な方もお気軽にどうぞ。
スマホ座談会	11/18 (火) 10:00~12:00 講師/e-とぴあ・かがわ (無料)	どなたでも	スマホのお困りごとが相談でき便利技を体験できます。要予約 定員 10 名
男塾/ 筋トレ教室	11/19 (水) 13:30~15:00 講師/千葉 辰徳	60 歳以上 男性	転倒骨折予防の体操です。今回は体組成計則ができます。上靴 お茶
楽楽(らら) 体操教室	11/20 (木) 13:30~15:00 講師/三野 久美子	どなたでも	リンパマッサージなどでリフレッシュ 楽しく体を動かしましょう。お茶
ぴよぴよ クラブ	11/21 (金) 10:00~11:00 講師/西岡 絹子さん	未就園児 親子	親子体操と手作り楽器で、親子でふれあいを深めます。
ヘルスマイト's キッチン	11/22 (土) 10:00~12:00 講師/ヘルスマイトさん	川岡の方	1食で約 1/2 日分が摂れるメニューです。要予約 定員 15 名
手打ちそば 体験教室	11/28 (金) 10:00~12:00 講師/林 照仁さん	川岡の方	手打ちそば作り。初めてのの方が優先。 要予約 定員 15 名
川岡 はつらつ教室	12/8 (月) 10:00~11:30 講師/千葉 辰徳	どなたでも	介護予防のための体操です。お気軽にお越しください。上靴 お茶

11 月の予定表



川岡コミセン 9:30~10:10 奈良須団地 10:25~10:55

1	土		18	火	●スマホ座談会
2	日	●かわおか文化祭(展示・バザー等)	19	水	●男塾/筋トレ教室
3	月	〃 (展示・ワークショップ等)	20	木	●楽楽体操教室 コミ協役員会
4	火	●ゆめクラブ「緑の日」	21	金	ぴよぴよクラブ
5	水	移動図書	22	土	●ヘルスマイト'sキッチン
6	木	育成安全部会	23	日	二胡ラース演奏会(婦人会)
7	金		24	月	~コミセン休館日~
8	土	湯ったりデー	25	火	
9	日		26	水	
10	月	無言キャンペーン 防災部会	27	木	●すまいるカフェ
11	火	企画委員会	28	金	●そば打ち体験教室
12	水		29	土	防災キャンプ(小学5・6年生対象)
13	木		30	日	
14	金	結核・肺がん検診	12/1	月	
15	土	●防災訓練 ●ライティング・サロン	2	火	
16	日	クリーン事業(3回目)	3	水	移動図書
17	月	あいさつ運動(~21日)	4	木	健康福祉部会 育成安全部会

