



# こ 民 家 古民家



古き良き日本家屋の古民家を<sup>こみんか</sup>公民館になぞらえ「古民家」と呼び、体を動かすストレッチ講座を行った後、持参したお弁当でランチやお話をして縁や出会いを大切にします。

## 仲間と一緒に【こころ】と【からだ】づくり

- 【日 時】 ① 5月30日(火) 12~14時 これからはじめて得する体操  
② 6月 6日(火) 12~14時 おうち時間を有効活用して健康づくり  
③ 6月13日(火) 12~14時 【こころ】と【からだ】をつなげて快適生活  
※体を動かす講座は1時間程度を想定しています。

- 【会 場】 古民家サロン香爐(浜松市中区富塚町3877番地)  
【講 師】 青山 澄代先生(株日本エアロビック連盟認定指導員)  
【定 員】 10名  
【費 用】 参加日に450円(珈琲代)×3日 ※当日、集金します。  
【持ち物】 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、お弁当  
【その他】 3回すべて出席できる方の応募をお願いします。  
活動の風景は浜松市HP、各メディア等に掲載される場合があります。



【申込期限】 5月11日(木) 17:00まで

- 【申込方法】 ・申込QRからお申込みください。  
・申込QRからお申込みできない場合は、富塚協働センター窓口  
または電話(472-7682)にてお申込みください。  
9:00~17:00(日曜日・祝日を除く)

※氏名、ご住所、電話番号、年代等をお伝えください。

※定員を超えた場合は抽選になります。(先着順ではありません。)

【参加確認】 5月18日(木)~5月25日(木) 9:00~17:00(日曜日を除く)

- ・富塚協働センター窓口またはお電話でご確認ください。
- ・申込QRからお申込みの方には、5月18日(木)以降に当選者のみ結果をメールでお知らせします。



《 申込QR 》