



令和6年4月5日号 ③

- 「自分でできる足もみ講座」 【受講者募集】
- 「苔玉づくり講座」 【受講者募集】



発行元：浜松市西部協働センター 広沢 1-21-1 電話 452-0734

地域文化セミナー

自分でできる足もみ講座

～心地よい癒しを体験しよう～

健康は足元から！ふくらはぎは第二の心臓！転倒防止や冷え、だるさ対策に毎日自分で自分の足をもみましょう

日時 5月15日・22日(水) 13:30～15:30

- 場所：西部協働センター 2階 和室
定員：社会人 15名
講師：竹田 瞳 先生
持ち物：フェイスタオル、ハンドクリーム（ボディクリームでも可）
あればマッサージ用の棒、水分補給用の飲み物
費用：無料

回	日程	学習内容
1	5月15日(水)	足つぼとは？・足チェック・準備もみ・足裏もみ(手)
2	5月22日(水)	復習+足裏もみ(手)・足裏もみ(棒)

申込期限 4月20日(土) 17:15まで

《申込方法》 ①②のいずれかの方法でお申込みください。

- ① 西部協働センター窓口、又はお電話(☎452-0734)
8:30～17:15(日曜日・祝日を除く)

- ② 右の「申込用QR」から



※先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

《当選結果》 受講が決定された方へのみ、4月24日(水)以降に電話にてご連絡します。

- ◎ 駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。
- ◎ 講座風景を市の刊行物やホームページ等に掲載する場合があります。

裏面もご覧ください



苔玉づくり講座

自分だけのオリジナルな苔玉で 心地よい空間を演出しましょう！

日時 **5月27日(月)午前9時30分～11時30分**

場所 西部協働センター 3F 美術実習室

定員 社会人 12人

受講料 1,300円(材料費)

持ち物 手拭きタオル、持ち帰り用袋、
エプロン(汚れても構わない服装)、筆記用具、水分補給用飲み物、

講師 岡本 直樹 先生 助手 岡本 由香里 先生



《申込期限》 5月2日(木)17:15まで

《申込方法》 ① ② いずれかの方法でお申し込みください。

① 西部協働センター窓口、又は 電話(☎452-0734)

受付時間 8:30～17:15 ※但し、日曜日・祝日は除きます。

② 右の『申込用QR』から

★ 先着順ではありません。

★ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。



《当選結果》 受講が決定された方へのみ、

5月8日(水)以降に電話又はメールにてご連絡します。

受講料(1,300円)は、5月18日(土)までにセンターまでご持参願います。

《お願い》

駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

講座風景を市の刊行物やホームページ等に掲載する場合があります。



☆ごみの正しい出し方のルールを守りましょう

「令和6年度 分別収集カレンダー(ごみカレンダー)」

「ごみの出し方便利帳(最新版)」は、センターでも配布しています。

センターには、『使用済み小型家電回収ボックス』『雑紙回収BOX』

『使用済みてんぷら油回収ボックス』が設置されています。



「分ければ資源！」ルールを守って、市民協働による減量にご協力願います。

★ 出す前には、必ず「出し方」「対象品目」等を確認しましょう。

★ 事業系一般廃棄物は、浜松市が許可した一般廃棄物収集運搬許可業者をお願いする等、適正に処理してください。