



天竜

歴史と文化が漂うまち●浜松市東区

協働センターだより

2023
5月5日号

市委託東区第1号

回 覧

アクティブ・シニア講座

受講者募集

和田地区及び中ノ町地区の成人を対象に、健康で明るく生きがいのある生活を送るための「アクティブ・シニア講座」を天竜協働センターのホールで開催します。

令和5年度の各講座に共通するテーマは「**健康**」です。頭を使い、声を出し、体を動かして血のめぐりをよくするなど、多彩な視点・切り口で健康を考え、実践する講座です。

さあ、あなたも「アクティブ・シニア講座」を受講しましょう。

回	日 時	内 容	講 師
1	6月16日 (金) 13:30～15:30	やさしいストレッチと呼吸法の 椅子ヨガ ～昨年大好評だった椅子 ヨガをもう一度体験します。健康は ストレッチと呼吸法からの視点で～ 	廣野啓子先生
2	7月21日 (金) 13:30～15:00	骨の健康講座 ～強い骨でいつまでもハツラツと元気に。 健康は骨からの視点で～	雪印 ビーンスターク(株)
3	9月15日 (金) 13:30～15:30	認知症について学ぼう ～認知症の症状、検査方法、対応の仕方などについて のお話です。健康は症状を学ぶことからの視点で～	看護師など
4	10月20日 (金) 13:30～15:30	懐かしのメロディで心身リフレッシュ! ～声を出してのどを鍛え、 脳を活性化させましょう。 健康は声を出すことからの視点で～ 	下村哲生先生
5	11月17日 (金) 13:30～15:30	物忘れ予防に 脳活 ～脳トレで頭スッキリに。健康は脳を 活発にすることからの視点で～ 	皿良陽子先生
6	12月15日 (金) 13:30～15:00	口腔ケア講座＋血流改善講座 ～健康は口の中のお手入れと血流を良くすること からの視点で～	花王グループカスタマー マーケティング(株)

【学習内容】 内容等は変更になる場合もありますので、ご了承ください。

【募集人員】 40人程度（年間を通して受講できる方）

【受講料】 無 料

【持ち物】 筆記用具、飲み物（水分補給）、6月16日は動きやすい服装・靴・汗拭きタオル

【申込み】 5月15日（月）～6月2日（金）（日曜日は除く）9:00～17:00の間に、天竜協働センター窓口及び電話にて受付（☎421-0379）



体育館一般開放(無料)のお知らせ

毎月第3日曜日 午前9時～午後5時

5月の一般開放は、**5月21日(日)**

種目 卓球・バドミントン・インディアカ・バスケットボール・バレーボールなど

利用方法 ◇ご利用は、センター事務室にて利用簿への記入が必要です。
◇体育館シューズ、ラケット、ボール等は各自でご用意ください。
◇多くの方にご利用いただくため、占有は避け、お互いにゆずりあうようお願いいたします。

今後の予定 6月18日、7月16日、8月20日、10月15日、11月19日
12月17日、1月21日、2月18日、3月17日

※9月は地域行事のため、一般開放はありません。

※予定が変更になる場合があります。
ご利用の際は、天竜協働センター(☎421-0379)までご確認ください。

天竜協働センターに

お忘れ物はありませんか？

当センターを利用された方々の忘れ物を展示いたします。
心当たりのある方はお立ち寄りください。

★展示期間 5月1日(月)～5月31日(水)

★展示場所 1階 図書室前