

回 覧

蒲協働センターだより 第11号 令和6年3月5日号

浜松市蒲協働センター 発行 浜松市中央区子安町309番地の1 TEL464-2190
市委託 中央区東 第1号

蒲ふれあい大学



シニアライフを生き生きと充実するためのお手伝い、

『蒲ふれあい大学』を開講します。

新しい知識・人との出会い、毎日の生活にひとときのアクセントをお届けします。

皆様のご参加をお待ちしております。

原則として午後1時30分～3時30分

【対象】 蒲地区在住の60歳以上の方

【定員】 25名

【受講料】 無料 第3回500円と第6回500円のみ、材料費として申込時に
合計1000円を収集します。

回数	日 程	内 容
第1回	5月16日(木)	開講式・健康講座 「歩く脳トレ、スクエアステップ他」
第2回	6月20日(木)	「やってみよう、みんなで楽しくいきいき体操！」 椅子を使っの体操や、歌もやります♪
第3回	7月18日(木)	「絵手紙を作ってみませんか」 身近なものを使って自由に描いてみましょう🍵
第4回	9月19日(木)	「歌声広場と笑いヨガ」 明るい声と笑顔で歌いましょう！
第5回	10月17日(木)	「パイプ椅子に座ってヨガ」 ゆったり音楽を聞きながら呼吸法・瞑想法でリラックス☆
第6回	1月16日(木)	「バルーンアート」 動物のバルーンアートを作ってみよう！
第7回	2月20日(木)	閉講式・講話 「人生100年時代、心豊かに幸せに生きる」

【申し込み方法】 *受講を希望される方は、必ずお読みください。

◆受付日時・場所 4月5日(金)午後1時30分～ 蒲協働センター1階窓口

◆注意事項 午後1時15分より番号札を配布いたします。

午後1時30分の時点で定員を超えた場合は、番号札をお持ちの方を対象に抽選
いたします。(先着順ではありません)

◆定員に満たない場合は、受付当日の午後14時から電話でも受付いたします。(締切 5月2日)

蒲協働センター 電話 464-2190 (受付8時30分～17時00分 日曜・祝日は除く)