

## 第 153 回 浜松ヒューマンセミナー受講生募集

# 呼吸と身体を整えるヨガ

【講師】 倉西 優子

【日時】 6月3日(月)～8月19日(月) 全10回  
 午前10時00分～午前12時00分

【場所】 蒲協働センター 1階 ホール 及び 3階 和室

【対象】 15歳以上の市内に在住・通勤の社会人の方

【定員】 10人 (申し込み希望者が定員を超えた場合のみ抽選になります)

【持ち物】 汗拭きタオル、ヨガマット(又はバスタオル)、フェイスタオル(サポート用に使用)  
 飲料水(水分補給用)、動きやすい服装で

【受講料】 500円(基本受講料) ※スーパーボールを使用しますので40円をいただきます。

※新型コロナウイルス・インフルエンザの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。



月日	学 習 内 容	月日	学 習 内 容
1 6月 3日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	6 7月 8日	椅子ヨガ 深い呼吸と気になる不調を改善・予防
2 6月10日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	7 7月22日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ
3 6月17日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	8 7月29日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ
4 6月24日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	9 8月 5日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ
5 7月 1日	椅子ヨガ 深い呼吸と正しい姿勢で全身を調整	10 8月19日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ

## ☆ 浜松ヒューマンセミナー申し込みから確認方法のご案内 ☆

【申込期間】 4月17日(水)～5月8日(水) 午前8時30分～午後5時15分

※日曜日、祝日及び夜間(午後5時15分以降)はお申し込みはできません。

【申込方法】 ① 蒲協働センター窓口または電話でお申込みください。

② インターネット浜松市ホームページからお申込みください。

・浜松市ホームページ サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索し申し込み。

※『まつぼっくりカード(オレンジ色)』による申し込みはありません。

※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。

【当選確認】 5月15日(水)正午～5月22日(水)

申込方法と同様のいずれかの方法で当落を確認してください。

※日曜日、祝日及び夜間(午後5時15分以降)は窓口・電話での確認はできません。

※申込コードからお申込みいただいた方には、結果をメールでお知らせします。

※当選後に受講を辞退される場合は、5月22日(水)までに必ずご連絡ください。

【受講料の支払い】 受講料及びスーパーボール代は6月3日(月)(第1回目の講座日)にお支払いをお願いします。



申込コード

# 回 覧 蒲協働センターだより 第2号 令和6年4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 第1号

令和6年度 蒲協働センター 地域文化セミナー

## 「親子で楽しむキャンプ」

キャンプサイトの配置、ドームテントの設営を学ぶとともに。屋外での危機管理を身につけ、家族でキャンプを楽しみませんか。

また、簡単な野外工作でおもちゃをつくり、楽しく遊びます。

回	月/日(曜日)	学 習 内 容	講 師
1	5月19日 (日)	<b>手軽なキャンプ体験</b> ・キャンプサイトの配置 ドームテントを設営してみよう ・簡単な野外工作でおもちゃづくり 工作と作品で遊ぶ体験をとおして屋外の危機管理を学ぶ	佐藤 誠 先生 日本ボーイスカウト 浜松第15団

【時 間】 9時30分～11時30分

【場 所】 蒲協働センター1階ホール、小宮公園

【定 員】 10組(小学生と親)

【材料費】 1人300円(工作材料費)

【服 装】 体温調節できる服装、ズボン、運動靴、帽子

【持ち物】 ハンカチ、タオル、軍手、水筒(水分補給用)



【申込期間】 4月5日(金)～4月30日(火)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜祝日を除く) ☎053-464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※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します。

【当選確認】 5月2日(木)～5月9日(木) 9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。

### ◆注意事項

- ・新型コロナウイルス、インフルエンザの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。



裏面もご覧ください

蒲協働センター

## 学習成果活用事業 個人・団体 募集

あなたの学びを地域に生かしてみませんか？

蒲協働センターでは、自分たちで講座の講師をしてみたい人、講座や教室を企画・運営をしてみたい人（市内で活動している人、または今後活動していく意思のある個人・団体）を募集します。

なお、本事業を通じての開講は、個人・団体とも2回までとなりますのでご了承ください。

### 【応募方法及び期間】

- ・事業提案書兼申込書にて応募していただきます。  
事業提案書兼申込書は蒲協働センターの窓口で受け取るか、浜松市ホームページからダウンロードしてください。
- ・事業提案書兼申込書に記入し、蒲協働センター窓口へ提出してください。
- ・応募期間は2024(R6)年4月15日(月)～5月22日(水)

詳細は蒲協働センターまでお問合せください。

☎053-464-2190

## 「浜松市ゴミ収集カレンダーあります！！」

4月になり新生活をスタートされていることと思います。  
そんななかゴミ収集カレンダーの問い合わせが多いため  
蒲地区のみなさまへお知らせいたします。

蒲協働センターではゴミ収集カレンダーをカウンター  
に常備しておりますので、ご自由にお持ちください！

また、蒲地区はもちろん浜松市全域のゴミ収集カレンダー  
も常備しておりますのでお気軽に職員へお問い合わせください。



**ご自由にお持ちください！！**