

発行 浜松市三ヶ日支所/三ヶ日まちづくり協議会(貸館管理運営・講座等開催業務 受託)

〒431-1495

生涯学習担当 TEL:524-1512 FAX:524-1519

浜松市浜名区三ヶ日町三ヶ日500-1

地域振興担当 TEL:524-1111 FAX:524-1110

受講
無料

講座のご案内

注意事項をご確認のうえお申込みください

申込期限

8/3(日)まで

申込多数の場合は抽選

旬を味わう、ほめられごはん

～家庭でできる、ひと味違う季節レシピ～

9/4、10/2、11/6 10:00～13:00

木曜日全3回 定員:12名 材料費:各回1000円

毎日の食卓にすぐ活かせる、季節感たっぷりのごちそう風レシピを、テーマ別に楽しく学べる全3回講座です。管理栄養士である講師の先生による「健康と栄養」のお話も聞けて、毎日の食卓にすぐ役立つアイデアもたっぷり!



【1回目】9/4

腸活メニュー

- ・おからの花シュウマイ
- ・茄子とトマトの味噌汁
- ・生春巻き

【2回目】10/2

旬を味わう秋レシピ

- ・秋鮭の塩麹焼き
- ・秋香る豆乳スープ
- ・柿と水菜のサラダ
- ・かぼちゃ団子

【3回目】11/6

クリスマスメニュー

- ・トマトピラフ
- ・ミートローフ
- ・ポターージュ
- ・簡単ピクルス

自分だけの味のある字を楽しむ

～ 己書 ～ 誰でも筆文字アーティスト

9/30、10/7、10/14、10/21

10:00～12:00 火曜日 全4回

定員:15名 材料費:2800円(初回のみ)

心を込めて描く「己書(おのれしょ)」の世界へようこそ。筆ペンで自由に文字を楽しむ講座です。字や絵が苦手でも大丈夫。毎回一つの作品として仕上がります。10/26(日)開催の「三ヶ日ふれあいフェスタ」での作品出展もご協力いただきます。



柔軟性と筋力を回復!

シンプルヨガ

9/22、10/6、11/10 10:00～12:00

月曜日 全3回 定員:10名

材料費:なし

柔軟性と筋力の回復を目的とした、初心者さんでも気軽に参加出来るヨガ講座です。

免疫力アップで健康な毎日を!



◀ 申込はこちら

お申込みが上手くいかない場合は下のお問合せ先までご連絡いただくか、生涯学習担当窓口までお越しください。

申込期限: 8月3日(日)まで

上の二次元コードを読み取り、申込を行ってください。二次元コードからの申込が出来ない方は、浜松市三ヶ日支所 生涯学習担当窓口で直接お申込みください。申込者多数の場合は抽選となります。先着順ではありません。複数講座の申込も可能です。

受講確認: 8月5日(火)～8月6日(水)

お申込みをされた方全員に、抽選結果を送ります。受講決定者には、開催場所や持ち物などの詳細な連絡を記載しますのでご確認ください。この期間中にメッセージが届かない場合は、お手数ですが下のお問合せ先にご連絡ください。

申込の際の注意点

- 受講料: 無料。ただし、材料費は実費となります。講座によっては材料の準備状況により、欠席の場合でも材料費をいただく場合があります。
- 対象: 三ヶ日地区に在住・在勤の方。定員に満たない場合には、三ヶ日地区外の方の受講も可能です。
- 講座の様子を撮影し、三ヶ日支所だよりや公式 Instagram 等に掲載・掲示させていただく場合があります。以上、ご了承のうえ お申込みください。

お問合せ

三ヶ日まちづくり協議会

浜松市三ヶ日支所 貸館管理運営・講座等開催業務 受託

TEL: 524-1512 (生涯学習担当窓口)

平日 8:30～17:15

MAIL: machikyo.mikkabi@gmail.com

☆講座のお知らせ（学習成果活用事業）

受講生募集

はじめてのガラスアート ～私を彩る～

- (1) 日時 ① 8月20日（水） 10時～12時 ② 9月3日（水） 10時～12時
③ 10月1日（水） 10時～12時 ④ 11月5日（水） 10時～12時
- (2) 料金 **4,200円（全4回 合計）**
※予定の金額を超える可能性あり
- (3) 場所 三ヶ日支所 第1講座室
- (4) 対象 18歳以上
- (5) 定員 5名 ※定員を超えた場合は抽選



受講生募集

50音ことは笑顔いきいき健康講座

- (1) 日時 ① 8月12日（火） 14時～16時 ② 9月 9日（火） 14時～16時
③ 10月14日（火） 14時～16時 ④ 11月11日（火） 14時～16時
- (2) 料金 **無料**
- (3) 場所 三ヶ日支所 第3和室
- (4) 対象 18歳以上
- (5) 定員 10名 ※定員を超えた場合は抽選



お知らせ

申込について！

- (1) 申込日時 **7月18日（金）～7月30日（水） ※平日9時～17時**
- (2) 窓口申込 三ヶ日支所の**地域振興グループ**（本館1階）までお越しください
- (3) 電話申込 053-524-1111まで電話してください
- (4) 申込結果 結果については、8月1日以降に**Eメール**で連絡します
支所のアドレス (mikkabi-b@city.hamamatsu.shizuoka.jp)
- (5) 注意事項 申込時に「Eメール」、「電話番号」、「氏名」を確認します
※「窓口」か「電話」の**どちらか**で申し込み
- (6) 問い合わせ先 三ヶ日支所（浜松市浜名区三ヶ日町三ヶ日500-1）
TEL 053-524-1111 （地域振興グループ）