

浜名生きがい教室

シニアの方が積極的に学習する場として開催いたします！ぜひご参加ください

- 【対象】 浜松市内在住・在勤の65歳以上の人
- 【場所】 浜名協働センター等
- 【定員】 30名（応募者多数の場合は抽選）
- 【費用】 無料（ただし材料費や実費がかかる講座があります）

日程と内容は裏面をご覧ください

【申込期間】 令和8年4月16日(木)～4月25日(土)
 受付時間 午前8時30分～午後5時15分（4月19日(日)は除く）

【申込方法】 ・浜名協働センターの窓口で直接申し込み
 ・浜松市ホームページのフォームから申し込み
 応募者が定員数を超えた場合は抽選となります
 複数の協働センターへのお申し込みはできません

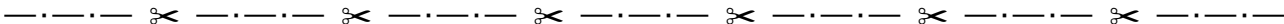


申込フォームは
こちら

【当選発表】 5月8日(金)～5月16日(土)
 浜名協働センターに当選者の番号を掲示します
 お電話でもお問合せいただけます
 協働センターから抽選結果の連絡はいたしません

受付番号

【お問合せ】 浜名協働センター ☎(053)587-4134



令和8年度 浜名生きがい教室 受講申込書


受付番号

ふりがな		
氏名	男・女	
住所	〒 ー ー 浜松市 ー 区	
連絡先電話番号	ー ー	年齢

※必ず連絡がとれる電話番号を記入してください

※講座の様子を撮影し、チラシ等に掲載させていただく場合があります

年間計画表

回	月 日	内容	講師	持ち物・参加費等
1	5月21日 (木曜日)	〈開講式〉 〈お薬出前講座〉 正しい薬の使い方と災害時にどう備えるか	浜松市薬剤師会 伊藤 譲	—
2	6月18日 (木曜日)	いきいき健康声磨き®講座	声磨きインストラクター 田村 佳代	—
3	7月16日 (木曜日)	人生を豊かにする体幹運動	アスラスポーツフィールド 渡邊 泰典	ヨガマット (又はバスタオル) 動きやすい靴・服
4	8月20日 (木曜日)	レクリエーションゲーム	河合 道夫	動きやすい靴・服
5	9月17日 (木曜日)	楽しくできるスローエアロビック	横田 典子	ヨガマット (又はバスタオル) 動きやすい靴・服
6	10月15日 (木曜日)	季節の変わり目に 心身を整える薬膳講座 (試食つき)	齋田 瑞穂	¥500(材料費) エプロン・三角巾 布巾2枚・マスク
7	11月19日 (木曜日)	秋の遠足(浜松市美術館とホテルランチ) ※現地集合・解散	—	¥4,500~¥5,000 (入館料・食事代)
8	12月17日 (木曜日)	紙ねんどで来年の干支づくり 〈閉講式〉	 浜北の健康を ささえる会 すこやか	¥300(材料費) 持ち帰り容器

※筆記用具と水分補給用飲料は毎回持ってきてください