

北浜南部アクティブ・シニア講座

受付番号

新しいことはじめてみませんか？こころとからだの健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりの講座です。みなさまのご参加をお待ちしております。

- 【日時】 裏面のとおり
- 【会場】 北浜南部協働センター
- 【対象】 65歳以上の人
- 【定員】 30人
- 【材料費】 2,000円



申込み・当選確認はこちらからでもできます。

- 【申込方法】 4月16日(木)～4月25日(土)
 - ・窓口(8:30～17:15、4月19日(日)を除く)
 - ・ホームページ
- ※応募者が定員数を超えた場合は抽選となります。

- 【当選発表】 5月8日(金)～5月16日(土)
結果を受付番号で発表します。
 - ・電話(8:30～17:15、5月10日(日)を除く)
 - ・ホームページ
 - ・協働センター内の掲示
- ※協働センターから抽選結果に関する連絡はいたしません。

- 【支払方法】 当選発表期間内に材料費をお支払いください。
 - ・窓口(8:30～17:15、5月10日(日)を除く)
- ※体調不良等で受講できなくても返金はできません。

- 【問合せ】 北浜南部協働センター ☎ 585-0510

※講座の様子を撮影し、チラシ等に掲載させていただくことがあります。ご了承のうえお申込みください。
※収集した個人情報は北浜南部アクティブ・シニア講座の記録とし、他の目的には使用いたしません。

令和8年度 北浜南部アクティブ・シニア講座 受講申込書		申込日	令和8年4月	日	受付番号
ふりがな					
氏名				男・女	
住所	〒 ー 区				
電話番号	携帯	自宅			

年間計画表

回	開催日時	学習内容	持ち物	講師・材料費等
1	5月21日(木) 13:30~15:30	開講式 新しい防災気象情報を学んで大雨災害に備える! 今年の5月下旬から大雨警報等の情報が新しくなります。大雨をもたらす気象現象を知り、情報を正しく理解して大雨災害に備えましょう 	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用)	気象予報士 本田彰先生
2	6月18日(木) 午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:30~15:30	夏バテ知らずの和風ガパオライスを作ろう いつもの食材で簡単に薬膳ごはんを用意することを学びます。この夏は熱中症知らず!熱中症対策のお話をします。 ※午前か午後のどちらかにご参加いただけます。 振り分けは協働センターにおまかせください。	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用) エプロン 三角巾 マスク ふきん(2枚) 持ち帰り容器	薬膳インストラクター おうち薬膳いっば 斎田瑞穂先生 材料費1,000円
3	7月16日(木) 13:30~15:30	リンパケアで心も体もスッキリ! いくつかの簡単な体操を行い、体が驚くほど軽く動かせるようになるのを体験します。 	筆記用具&しおり タオル(汗拭き用) バスタオル(体操用) ペットボトル(500~600ml) 1本(水分補給用+体操用として) 運動のできる服装	さとう式リンパケア インストラクター 中村もと子先生 中村明日香先生
4	8月20日(木) 13:30~15:30	いきいき脳活ライフ~心と体で守る認知症予防~ 昨年、大好評だった南先生の健康教室です。最新の情報と、すぐに実践できる具体的な方法を紹介します。 	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用)	保健師 南恵美先生
5	9月17日(木) 13:30~15:30	養蜂家に学ぶ 暮らしに役立つハチミツ講座 2種類のハチミツを食べ比べながら、ハチミツの効能などについてのお話をします。 	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用)	内山養蜂場代表 内山朋飛先生 材料費200円
6	10月15日(木) 13:30~15:30	フロアカーリングをやってみよう オリンピックで話題の競技「カーリング」をもとに考案された「フロアカーリング」を楽しくやってみましょう。	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用) 動きやすい服装	生涯学習インストラクター 河合道夫先生 助手 鈴木晴代先生
7	11月19日(木) 13:30~15:30	遠州綿紬のお話と「干支飾り」作り 遠州綿紬のお話と、遠州綿紬の生地を使って来年の干支「羊」の置物づくりをします。  閉講式	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用) 工作用はさみ	ぬくもり工房店長 入山ひかる先生 材料費800円



©浜松市

