



## 令和6年度アクティブシニア講座

# 悠you倶楽部 受講生募集

講座を通して、笑顔で心豊かな生活と、仲間づくりをしませんか！

- 【開講期間】 令和6年5月～令和6年12月まで（全6回）
- 【活動日】 原則として、第3月曜日 午後1時30分～午後3時30分  
（祝日・講師等の都合により変更になる場合があります）
- 【対象】 曳馬地区にお住いの成人男女
- 【定員】 24人（定員を超えた場合は、抽選となります）
- 【参加費】 無料（材料費は別途 7月 500円・10月 1200円・12月 1000円）
- 【その他】 原則、全6回受講できる方

### 《学習内容予定》

回	開催日	学習内容	講師
1	5月20日（月）	開講式、「笑いで健康談義」 「忘れたくない昭和の記憶と記録」	島 篤史 先生
2	6月17日（月）	暮らしと水道 浜松市の下水道	浜松市上下水道部
3	7月8日（月）	バルーンアートで楽しく健康づくり	柴田 一雄 先生
4	9月9日（月）	体幹リンパ体操	鈴木 則枝 先生
5	10月7日（月）	「羊毛フェルト 干支（巳）づくり」	内山 かおり 先生
6	12月16日（月）	アロマスプレー作り 閉講式	田中 公子 先生

※講座内容・日程等は都合により変更・中止となることがあります。

※講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。ご了承の上お申込ください。

- 【お申込方法】 ① 曳馬協働センター窓口またはお電話で  
午前9時～午後5時 ☎464-2517（日・祝除く）  
② 右記QRまたは下記URLから



<https://logoform.jp/form/Savd/536718>

**お申込期間** 4月5日（金）～4月26日（金）午後5時まで

QRはこちら↑

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※ご当選された方のみに、5月7日（火）午後1時以降に電話連絡いたします。

【お問合せ】 曳馬協働センター（担当：木下） ☎464-2517 午前8時30分～午後5時  
（日曜・祝日及び午後5時以降を除く）

裏面もご覧ください



### 地域文化セミナー

### 自分のスマホを使いこなそう!!

# スマートフォン基礎講座

- 【日 程】 5月22日・29日（水） 6月5日・12日（水） 全4回  
【時 間】 10:00~11:00  
【場 所】 曳馬協働センター 2階 201 講座室  
【講 師】 株式会社 エス・ティー・シー  
【受講料】 無料  
【定 員】 15名  
【持ち物】 お持ちのスマホ（メーカー、機種は問いません）  
※ガラケーでの受講はできません！！  
筆記用具、水分補給



回	開催日・曜日	項目	内 容
1	5/22（水）	入 門 編	電話・文字入力・Wi-Fi設定・メール
2	5/29（水）	活 用 編	写真・マップ・アプリ・インターネット
3	6/5（水）	L I N E編	友だち追加・トーク機能・LINE通話
4	6/12（水）	セキュリティ編	ウィルスの危険性と対策・安心の使い方

※講座内容・日程等は都合により変更・中止となることがあります。

※講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。ご了承の上お申込ください。

## 【申 込 受 付】

- 5月14日(火)午前9時30分から1階ホールで整理券を配布します。  
9時45分時点で定員を超えた場合は、その場で抽選となります。  
定員に満たない場合は、電話(464-2517)または窓口で受け付けます。

・お使いのスマホの種類（アンドロイドまたは 아이폰）を受付時にお聞かせください。

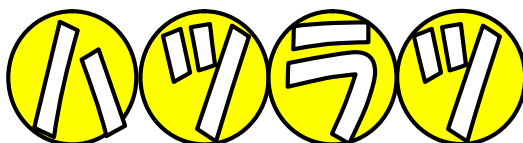
☆講座の開催は、中止または延期させていただく場合がございます。ご了承ください。

☆講座の様子を撮影し、浜松市のHP や当協働センターだより等に掲載される場合がありますので、ご了承のうえ申込みください。

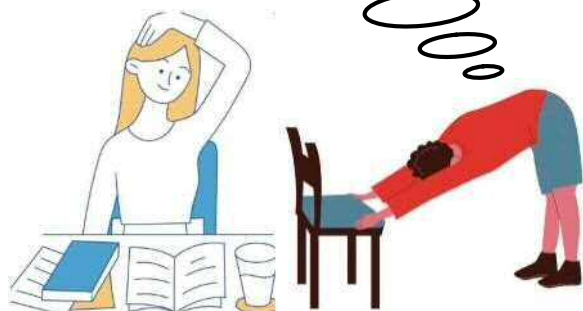
裏面もご覧ください



2024年 前期 浜松ヒューマンセミナー

知って 

# 筋膜体操



全国でも数少ない「筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト」の資格を持つ先生から、「筋膜」について学び、自身の体を健康な状態に維持するための知識と運動を身に付けます！

【講師】

うえはら たくや  
**上原 卓也 先生**



- ◆日にち 6月4日～8月6日 火曜日(全10回)
- ◆時間 9時30分～11時30分
- ◆場所 曳馬協働センター 1階ホール
- ◆対象 15歳以上の市内在住・在勤の方
- ◆定員 20人(抽選)
- ◆費用 基本受講料500円 ※講座当日にお支払い下さい
- ◆持ち物 ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物

申込期間 4月17日(水)～5月8日(水) 17時15分まで

↓QRはこちら↓

申込方法 ①窓口または電話(☎464-2517)での申込み

日曜、祝日及び夜間(17:15以降)は受付できません。

②オンラインでの申込み URL: <https://logoform.jp/form/Savd/486049>

上記URLまたはQRからお申し込みください。市HPからも申込みできます。



当選確認 5月15日(水)～5月22日(水)に以下のいずれかにより当落をご連絡いたします。

①電話または窓口で申し込みをされた方・・・電話にてご連絡

②オンラインで申し込みをされた方・・・メールまたは電話にてご連絡

※連絡がない場合は、お手数ですが曳馬協働センターまでお問い合わせください。

※講座実施風景を撮影し、市HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。

※講座内容・日程等は都合により変更・中止となる場合があります。

裏面もご覧ください



# ひくま協働センターだより

回覧

令和6年4月5日号  
市委託中央区中第5号

～お花のボランティアグループ～



# ひくま花の会

## 会員募集



花の苗作りや花壇の手入れ等の作業のほかに、講習会など楽しい行事も計画中！ お友達も誘って是非参加してみてください！！

【活動内容】 花の植え替え作業・寄せ植え作り・種蒔き・草取り・協働センターまつりへの参加・新年会など、その他にも、楽しいイベントを計画中！

【活動日】 原則、毎月第1金曜日の午前中（花の水やり・手入れ等は当番制です。）

【活動場所】 曳馬協働センター敷地内

【年会費】 1,000円（ボランティア保険代含む）

イベントについては、別途費用が発生します。

【問い合わせ】 曳馬協働センター（TEL:464-2517） または

ひくま花の会 会長 鈴木 公子（TEL:090-3563-1266）

### <活動の様子>



### <受賞歴>

令和5年度	浜松市花と緑の功労者	会員2名受賞
	浜松市花と緑のコンクール【協働センター・公共施設の部】	優秀賞受賞
令和4年度	浜松市花と緑の功労者	会員2名受賞
	浜松市花と緑のコンクール【協働センター・公共施設の部】	優良賞受賞



裏面もご覧ください



# ひくま協働センターだより

回覧

令和6年4月5日号  
市委託中央区中第5号

## 職員異動のお知らせ

4月1日付けで職員の異動がありましたのでお知らせいたします。

よろしくお祈いします(着任)

お世話になりました(離任)

主事：伊藤 成明(いとう なるあき)

主事：大平 智史(おおひら さとし)



## ～令和6年度 体育館一般開放・子育て支援ひろばのご案内～

体育館一般開放 毎月第3日曜日 9時から17時まで

年	2024(令和6)年									2025(令和7)年		
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	21	19	16	21	18	15	20	17	15	19	16	16

【ご利用上の注意】ご利用の際は、はじめに事務室へお立ち寄りください。(大人数、団体での占有はご遠慮ください。) イベントの開催などを理由に、一般開放を中止とする場合があります。

子育て支援出張ひろば  
(さわさわひろば)

火曜日の9時30分から14時30分まで 2階和室にて  
※実施しない日もありますのでご注意ください。

年	2024(令和6)年									2025(令和7)年		
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
日	9	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
	16	14	11	9	20	10	8	12	10	14	11	11
	23	21	18	16	27	17	15	19	17	21	18	18
				23		24	22	26		28		

2024  
(R6)年度

## 学習成果活用事業



浜松市

あなたの知識を生かして“生涯学習講座”を開いてみよう!

あなたの知識や技術等を地域の周りの人に伝える機会を提供し、学びの成果を継続して生かす事業です。

地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか?

自分が学んだ  
知識を伝えたい



地域の伝統を  
子どもに伝えたい



地域の課題を  
みんなで話したい



上手な読み聞かせ  
を学びたい



★ 詳しくは裏面をご覧ください ★

## 申込期間

令和6年4月15日(月)～5月22日(水)

## 応募にあたって

- 浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。
  - ・市内で活動する個人及び団体
  - ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体※個人及び団体の本事業を通しての開講は2回までとします。
- 同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき1回に限ります。
- 浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。  
また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。
  - × 営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容
  - × 特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
  - × 公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
  - × 公共の福祉を害する内容

## 会場

市内50の生涯学習施設 ※長上協働センターは大規模改修中のため受付できません。

## 応募方法

「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」に記入し、実施を希望する生涯学習施設の窓口へ提出してください。提出時に、必要経費等について職員がヒアリングさせていただきます。

※学習成果活用事業申請書及び事業提案書兼申込書は、市ホームページからダウンロードするか、生涯学習施設の窓口でお受け取りください。

## 採択通知



## 応募から開講までの流れ

- ・各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。
- ・6月21日(金)までに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。

※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。予算の都合上、ご期待に応えられない場合もございますので、ご了承ください。

## お問合せ

曳馬協働センター 電話(053)464-2517

お問い合わせ受付時間は、平日の8:30～17:15です。(日曜・祝日を除きます)

表面からご覧ください