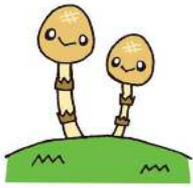


# 南陽協働センターだより

令和6年4月5日号No.1 TEL 426-3714 市委託中央区南第1号

## 回覧



## 令和6年度アクティブ・シニア講座

# 南陽いきいき大学 受講生募集

テーマ：笑顔と元気で健康的な生活をめざしましょう！

- 【開講期間】 令和6年5月から令和7年1月まで〈全8回〉
- 【活動日】 毎月、原則として第3木曜日：午前9時30分～11時30分  
(講師等の都合により変更になる場合があります。)
- 【対象】 芳川・河輪地区にお住まいの成人男女
- 【定員】 25人 定員を超えた場合は 抽選を行います。
- 【参加費】 無料(材料費：第6回1,500円・第7回1,200円)
- 【その他】 原則、全8回を受講していただくことを申し込みの条件とします。



### ≪学習内容予定≫



回	月日	曜日	学習内容	講師
1	5月16日	木	開講式・「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	明治安田生命保険相互会社
2	6月20日		「リンパケア体操」	皿良 陽子 先生
3	7月18日		世界遺産の富士山を学ぼう	静岡県富士山世界遺産センター
4	9月12日	第2木	卓上版カーリング「カーレット」に挑戦	雄踏カーレットクラブ
5	10月17日	木	「笑いで健康談義」	島 篤史 先生
6	11月21日		粘土で福をよぶ 招き猫を作ろう	あい工房 株式会社
7	12月19日		寄せ植え	鈴木 智恵 先生
8	1月16日		出前講座 「森はみんなの宝箱」・閉講式	浜松市林業振興課 職員

※ 第1回の学習の持ち物は特にありませんが、材料費(第6回と第7回)の集金をします。

### 申し込み

**締切日：4月22日(月)13時までに 窓口、電話、**

**QRのいずれかの方法でお申し込みください。**

方法：◆ 窓口 ◆ 電話 (426-3714)

※ 窓口・電話は9:00～17:00(日曜日を除く)

◆ 右の申込用QRでも受け付けます。

※ 先着順ではありません。申込多数の場合は抽選となります。

※ 受講確認：4月23日(火)、24日(水)の9:00～17:00に

当センター窓口またはお電話でご確認ください。

● 定員に達しない場合は、4月22日(月)13時以降に先着順でのご案内となります。

● 講座実習風景時を撮影し、協働センター通信・掲示物等に使用させていただく場合がありますので、ご了承のうえお申し込みください。

南陽協働センター ☎ 426-3714



申込用QR



裏面もご覧ください。



# 令和6年度 すみれ・レディースセミナー 受講生募集

心豊かな生活を送るきっかけ作りに 参加してみませんか？  
月に一度、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

【開講期間】 令和6年5月から令和7年1月まで <全8回>  
【活動日】 毎月第3月曜日、午前9時30分～11時30分  
(但し7月は第4月曜日)



【対象】 芳川・河輪地区にお住まいの成人女性  
【定員】 16人 定員を超えた場合は 抽選を行います。  
【参加費】 無料 材料費は、開講式に集金します。  
【その他】 原則、全8回を受講していただくことを申込みの条件とします。



## ◀ 学習内容予定 ▶

回	月日	曜日	学習内容	講師
1	5月20日	月	開講式・女性のための健康づくり栄養講座	明治安田生命保険相互会社
2	6月17日	月	夏にぴったりの料理教室	杉田 久子 先生
3	7月22日	第4月	メイヤーブレッド先生の漢字講座	メイヤーブレッド先生
4	8月19日	月	バラのフォトフレーム作り～協働センターまつりに出展～	辻村 ひろ子 先生
5	10月21日	月	骨盤低筋体操	天野 和美 先生
6	11月18日	月	羊毛フェルトで来年の干支(巳)作り	内山 かおり 先生
7	12月16日	月	脳トレ講座	皿良 陽子 先生
8	1月20日	月	ショパン講座・閉講式	若田部裕見子先生

【材料費】 3,500円 (6/17:1,000円、8/19:1,300円、11/18:1,200円)

※第1回目に材料費3,500円を集金します。9月はお休みです。

◇講師の都合等により、活動日や内容を変更する場合があります。



### お申し込み

締切日:4月24日(水)13時までに 窓口、電話  
QRの いずれかの方法でお申し込みください。



方法: ◆窓口 ◆電話(426-3714) (窓口・電話は9:00~17:00日・祝日を除く)

◆右の申込用QRでも受け付けます。

※先着順ではありません。申込多数の場合は抽選となります。

受講確認: 4月25日(木)、26日(金)の2日間。9:00~17:00 申込用QR

当センター窓口またはお電話でご確認ください。

- 定員に達しない場合は、4月24日(水)13時以降に先着順でのご案内となります。
- 講座実習風景時を撮影し、協働センター通信・掲示物等に使用させていただく場合がありますので、ご了承のうえお申し込みください。



南陽協働センター TEL 426-3714

表面もごらんください。



# 南陽協働センターだより

令和6年4月5日号No.2 TEL426-3714 市委託中央区南第1号

## 回覧



## 浜松ヒューマンセミナー

# 体の痛みとコリを改善！筋ゆるるリンパ体操！

日常生活で緊張や老化など硬くなった筋肉に優しく触れて、揺らしながら緩めていきます。柔軟な筋肉づくりと全身のリンパのめぐりを良くすることを旨とした体操です。

【日 時】 令和6年6月3日～7月29日の月曜日

9：30～12：00

(全8回、7月15日(月)を除く)

【会 場】 南陽協働センター ホール

【対 象】 15才以上の市内在住又は在勤の社会人

【定 員】 15人 定員を超えた場合は、抽選を行います。

【講 師】 皿良 陽子 先生 (国際ウェルネス協会公認セルフケアマスター)

【受講料】 500円

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、水分補給用の飲み物、運動のできる服装、フェイスタオル2枚(講座用)、汗ふきタオル



## 1. 申込方法

※申込方法及び申込期間 次の3つの中からお選びください。

①南陽協働センター窓口又は電話(☎426-3714)での申し込み

4月17日(水)～5月8日(水) 8時30分～17時15分

※受付できない日：4月21日(日)、4月28日(日)、4月29日(月)、5月3日(金)～5月6日(月)

②インターネットでの申し込み

「浜松市ホームページ」のサイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索

4月17日(月)～5月8日(水) ※5月8日(水)の受付時間は、17時15分までです。

③センターだより左上添付の二次元コードでの申し込み

## 2. 当選確認と受講料の払込方法

(1) 確認方法 ※南陽協働センター窓口又は電話での確認(日曜日を除く。)

※スマホやパソコンから申込みをされた方には、メールで抽選結果をお知らせいたします。

(2) 確認時間 5月15日(水) 窓口・電話は、12時00分～17時15分

5月16日(木)～5月22日(水) 窓口・電話8時30分～17時15分

※確認できない日、5月19日(日)

(3) 受講料の払込方法 6月3日(月)

講座初日の講座会場にて受講料のお支払いをお願いします。



裏面もご覧ください

令和6年度



# 学習成果活用事業



自分で講座の講師をしてみたい、講座や教室を企画・運営してみたい方を募集します。

「学習成果活用事業」とは、市民の皆さんが主体となって講座や教室を企画・運営する事業です。ご自身の知識や技術・技能等を周りの人に伝えたり、地域の課題解決のために生かしたりすることができます。

浜松市は、学びの成果を自立的・持続的に生かす仕組みをつくり、市民の皆さんの夢や学びを育てるお手伝いをします。

## 【応募資格】

- 浜松市の生涯学習の担い手を育成するため、以下を対象とします。  
個人及び団体の本事業を通じての開講は2回までとしますのでご了承ください。  
※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
- 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】 南陽協働センター

【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、南陽協働センター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をさせていただきます。

※学習成果活用事業申請書、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、南陽協働センター窓口でお受け取りください。

【申込期間】 令和6年4月15日(月) ～5月22日(水) 8時30分～17時15分  
※日曜・祝休日は除きます。

【採択通知】 南陽協働センターの実態やニーズ、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ありますので、ご了承ください。

【実施期間】 原則：令和6年7月～令和7年2月 ※日曜・祝休日は除きます。  
※実施期間・実施回数は、状況により、変更可能な場合があります。

# 南陽協働センターだより

令和6年4月5日号 No.3 TEL426-3714 市委託中央区南第1号

## 回覧



令和6年度地域文化セミナー

# 手作りパン教室

## ステップ3で楽しくおいしく手作りパン!

【日時】 6月10日・7月8日・8月19日(月)【全3回】

午前9時30分～12時30分

【場所】 南陽協働センター 2階 料理教室

【定員】 10名

【講師】 板倉 知代 先生(キャロット倶楽部南陽講師)

【参加費】 3,000円(3回分の材料費)

【持ち物】 エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん、台拭き

筆記用具、持ち帰り用の入れ物(バスケット・菓子箱・お盆など)

【学習内容】 6月10日 ステップ1 フォカッチャ等(2種)

7月 8日 ステップ2 ロールパン等(2種)

8月19日 ステップ3 お楽しみブレッド(2種)

初めての方も大丈夫です☆

毎回8個くらい  
パンをお持ち帰り!

### 申し込み方法

締切日: 5月8日(水) 午後1時00分

次の3つの中から選んで締切日までにお申し込み下さい。

- 方法: ① 南陽協働センター窓口  
② 電話(426-3714)(窓口・電話は午前9時～午後5時 日曜・祝日を除く)  
③ 右の申込用QRでも受け付けます。

◆先着順ではありません。申込み多数の場合は抽選となります。

受講確認: 5月9日(木)、10日(金)の間に、窓口又はお電話でご確認下さい。

(午前9時～午後5時)



申込用QR

- ◆第1回目に材料費3,000円を集金します。(申込後の返金は出来ませんので、ご了承下さい)
- ◆教室の様子を撮影し掲示物等に使用しますのでご了承下さい。
- ◆定員に満たない場合は、申込み期限の午後1時以降に先着順でのご案内となります。

～講座に参加されるみなさんへ～

・発熱・咳等、体調のすぐれない場合は、無理なさらず欠席の連絡をお願いします。

南陽協働センター 電話426-3714

裏面も御覧下さい

# 歌謡舞踊部員募集

○会名称 友和会

○場所 南陽協働センター(旧南陽公民館)  
TEL 053-426-3714

○稽古日 月曜日のPM1時30分～3時

○会費 月 1000円

扇子、着物無しでもOKです。認知症予防に

歌を聴いて体を動かしませんか

又、見学も自由です、お待ちしております。

