

伊佐見

協働センター  だより

令和6年5月5日発行・第2号①
伊佐見地区コミュニティ協議会
浜松市中央区伊左地町 45 番地
Tel.053-523-7138

市委託
中央区西
第3号

回覧



受講生募集！ アクティフシニア講座

★ 伊佐見地区在住の65歳以上の方が対象です。6月～2月の月1回、下記の講座を実施します。参加の皆さんとのコミュニケーションも取れて楽しい講座ですのでふるってご参加ください！！



◎ 開催日及び内容：午前9時30分～11時30分

回	開催日	講座内容
1	6月21日（金）	草笛をみんなで楽しもう
2	7月19日（金）	人生100年時代 心豊かに幸せに生きるために
3	8月16日（金）	卓上版カーリング「カーレット」に挑戦
4	9月20日（金）	わたしと家族の「そうぞく」講座
5	10月18日（金）	交通安全＆防犯講座
6	11月15日（金）	西地区の歴史と文化
7	12月20日（金）	いつでも・どこでも・簡単にできる指ヨガでカラダもココロもスッキリ
8	1月17日（金）	自分を知るための手相講座
9	2月21日（金）	大道芸で楽しみ、挑戦してみよう！

◎ 会場：伊佐見協働センター 1階 ホール

1. 申込日時 5月9日（木）～6月5日（水）※日曜を除く
午前9時から午後5時00分までに伊佐見地区コミュニティ協議会窓口（伊佐見協働センター内）又は電話（523-7138）にてお申し込みください。
2. 参加費用 無 料
3. 募集人員 30人（募集人員を超えた場合は、協議会において抽選を行います。）
4. 受講の可否は、6月6日（木）以降に必ず申込者全員に電話連絡をします。
5. 持 ち 物 筆記用具、水分補給用飲み物

裏面もありますので、ご覧ください。





大人のための 美味しいコーヒーの淹れ方講座

口に運ぶコーヒーの香りで、清々しい1日が始まります!!



【日 時】 6月12日（水）10：30～12：30

【内 容】 コーヒーのスペシャリストに、美味しいコーヒーの淹れ方を教授して戴きます。

【講 師】 （株）豆乃木

【費 用】 1,000円（材料費）
当日、受付で徴収致します。
※お土産付きです



【定 員】 20人

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲み物

【会 場】 伊佐見協働センター 1階 ホール

【申込み】 5月9日（木）～6月3日（月）
午前9時～午後5時まで※日曜を除く
① 伊佐見地区コミュニティ協議会窓口（伊佐見協働センター内）
又は電話（523-7138）でお申し込みください。
② 定員を超えた場合は、協議会において抽選を行います。
受講の可否は、6月4日（火）以降に必ず申込者全員に電話
連絡をします。

伊佐見

協働センター



だより

令和6年5月5日発行・第2号②
伊佐見地区コミュニティ協議会
浜松市中央区伊左地町45番地
☎053-523-7138

市委託
中央区西
第3号

回覧

地域文化セミナー

全身スッキリ ヨガとタオル体操

ゆっくり呼吸しながら全身の筋肉を気持ちよく伸ばし
タオル体操で筋力アップと姿勢の改善を行います。

全4回のコースです。

時間は13:30～15:30



日 時 ・ 内 容	①6月27日(木)	上半身スッキリ 肩・背中をほぐしましょう
	②7月4日(木)	下半身スッキリ 腰・股関節をほぐしましょう
	③7月11日(木)	お腹引き締め 体幹トレーニング
	④7月18日(木)	総復習(まとめ)

【講 師】 田中 和子先生

【定 員】 10名

【持ち物】 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、
フェイスタオル(タオル体操で使用)、
水分補給の飲み物

【その他】 運動が出来る服装

【会 場】 伊佐見協働センター 1F 和室

【申込み】 5月9日(火)～6月5日(水) ※日曜日を除く

- ① 伊佐見地区コミュニティ協議会窓口(伊佐見協働センター内)
又は電話(523-7138) 午前9時～午後5時まで
- ② 定員を超えた場合は、協議会において抽選を行います。
受講の可否は、6月6日(木)以降に必ず電話連絡します。

