

神久呂協働センターだより

市委託
中央区西第1号③

令和6年5月5日号

神久呂協働センター 浜松市中央区神原町 922 番地 Tel 485-5001



地域文化セミナー

昨年と同じ
初心者向けです！

日時

クラフトバッグ作り

6月10・24日（月）

13：30～15：30



回	開催日	学習内容
1	6月10日（月）	バッグの底を編む・オリジナルを考える
2	6月24日（月）	編み上げる・持ち手を編む

- ☆ 場 所 神久呂協働センター 2階 講座室
- ☆ 講 師 木俣 たか子 先生
- ☆ 定 員 12名
- ☆ 費 用 500円（材料費）
- ☆ 持ち物 はさみ、洗濯ばさみ20個
水分補給用飲み物



★申込方法★

【申込期間】5月17日（金）～5月24日（金）

【申込方法】①②どちらかの方法でお申込みください。

① 神久呂協働センター窓口またはお電話《☎485-5001》9：00～17：00
（日曜・祝日を除く）

② インターネットから
右記のコードを読み取り、必要事項を入力
期間中24時間OK



※先着順ではありません。（応募者多数の場合は抽選）

※当選者の方のみ、5月29日（水）までに電話またはメールにてお知らせします。

【その他】 講座の様子を撮影し、センターだより等に使用させていただく場合があります。

裏面（アクティブシニア）もご覧ください



アクティブシニア講座

※ 神久呂地区在住の60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。

レクリエーションを通して一緒に楽しく過ごしましょう。

一部の講座のみでも申し込みができますので、お気軽にご参加ください。

※ 開催日時等

番号	開催日時	場所	講座内容	持物等
①	6 / 26 (水) *9:30~11:30	ホール	【リンパ体操教室】 優しく触れて呼吸したり揺らしながら硬くなった筋肉を 緩め、全身のリンパの流れを良くする体操	*動ける服装 *ヨガマット又はバスタオル * <u>長めのフェイスタオル</u> 2枚 *汗拭きタオル
②	7 / 23 (火) *9:30~11:30	講座室	【古事記に学ぶ日本の始まりのはじまり①】 日本の最古の歴史書「古事記」を読み解く①	*筆記用具
③	8 / 27 (火) *9:30~11:30	ホール	【アロマチェアヨガ教室】 主に椅子に座りながら軽めに体を動かす体操	*動ける服装 *ヨガマット又はバスタオル *フェイスタオル
④	9 / 24 (火) *9:30~11:30	講座室	【古事記に学ぶ日本の始まりのはじまり②】 日本の最古の歴史書「古事記」を読み解く②	*筆記用具
⑤	10 / 22 (火) *9:30~11:30	講座室	【大人のためのやさしい栄養講座】 シニアの低栄養対策セミナーと体脂肪率や筋肉量を測定	*筆記用具
⑥	11 / 26 (火) *9:30~11:30	ホール	【けいらくビクス】 陰陽を踏まえ中国医学に基いた軽い運動で、内臓を 活性化させる	*ヨガマット又はバス タオル

※ 各講座とも神久呂協働センターにて開催します。また、水分補給用飲料もご持参ください。

- 申込日時 5月27日(月)~6月14日(金) ※日曜を除く
午前9時~午後5時までに神久呂協働センター窓口または電話にてお申し込みください。*定員になり次第、受付終了となります。
電話：485-5001
- 参加費用 無料
- 募集人員 10人
- 持ち物 上表右欄参照 (開催日により持ち物等が異なりますのでご注意ください。)

表面(クラフトバッグ作り)もご覧ください。