

足もみ&セルフマッサージ

～ 健康は足元から！空いた時間に自分で自分の足を癒す習慣をつけましょう！～

日 程 7月24日、31日(水) 13:30～15:30

会 場 クリエイト浜松 5階 第1・2和室
講 師 竹田 瞳 先生(あん摩マッサージ指圧師、鍼灸師)
定 員 地域住民 20人
受 講 料 無料
持 ち 物 タオル、ハンドクリーム、あればマッサージ用の棒、
水分補給用飲み物



講座内容

- ・セルフマッサージの注意点
- ・自分の足の状態を知ろう
- ・ストレッチとマッサージ(大腿部～下腿部)
- ・足裏を棒と手でもむ



※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

「足もみ&セルフマッサージ」のお申込みについて

【申込期間と補足説明】	6月24日(月)～7月6日(土) 9:00～17:30 ※定員を超えた場合は、抽選になります。(先着順ではありません。) ※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。	
【講座の申込み方法】 右の申込みQRまたは電話・窓口 にてお申込みいただけます。	申込みQR 	電話・窓口 中部協働センター ☎453-5234 (日曜を除く 9:00～17:30)
【受講確認方法】	7月11日(木)に、結果メール でお知らせします。	7月11日(木)、12日(金)に、 お電話か窓口でご確認ください。

マナーが身につく



茶道教室

7月27日(土)

午前の部：9:30~11:30

午後の部：13:30~15:30

【会場】 クリエイト浜松 5階 和室、54会議室

【講師】 茶道裏千家淡交会浜松青年部のみなさん

【対象】 小学1~6年生

【人数】 各20人

【材料費】 400円(お茶・お菓子代) ※当日集金します

【持ち物】 白いくつした、ハンカチ



※アレルギーの対応はいたしかねますので、ご理解願います。

※講座の中で撮影した写真を市の報告書・ホームページなどに使用させていただく場合があります。

子ども講座「マナーが身につく茶道教室」のお申込みについて

【申込期間】

令和6年7月1日(月)~6日(土) 9:00~17:30

※定員を超えた場合は、抽選になります。(先着順ではありません。)

※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。

【講座の申込み方法】

右の申込みQRまたは
電話・窓口にてお申込み
いただけます。

申込みQR



電話・窓口

中部協働センター ☎453-5234
(日曜・祝日を除く 9:00~17:30)

【受講確認方法】

7月12日(金) 午前9時以降に
結果をメールでお知らせします。

7月12日(金)、13日(土) に、
お電話か窓口でご確認ください。

中部協働センター ☎453-5234 (日曜・祝日を除く月~土曜日 9:00~17:30)

☆裏面もご覧ください☆

和食文化の学びと体験

第1弾

～和食文化について、ちょっぴり深みに入ってみましょう～

日 程

会 場

定 員

材 料 費

持 ち 物

企画・運営

7月7日、14日（日） 午前10：00～12：00

クリエート浜松 4階 クッキングルーム

14人（親子での参加も可能です）

3,000円（2回分の材料費）

※初回におつりのないようお持ちください

エプロン、三角巾、ハンドタオル、布巾、筆記用具

Japan Food Culture プロジェクト

7月7日 日曜日 10:00～12:00	【身近な醤油について】 ※野末 将平 先生 （明治屋醤油6代目、醤油文化の啓蒙活動に取り組むほか「パワワード」なども受け入れている） ・和食の代表的な調味料の醤油について学ぶ ・醤油の作り方を知る ・醤油を仕込んで持ち帰る 
7月14日 日曜日 10:00～12:00	【多種多様な乾物、干物を知りましょう】 ※大井 モト江 先生 （かんぶつ協会認定初級かんぶつマエストロ、和食文化啓蒙活動10年） ・日本のかんぶつの特徴や健康効果を知り、実際に手に触れてみる ・かんぶつを使った料理の紹介と調理デモ ・実際に調理して食べてみる ・災害時のかんぶつの使い方も学ぶ 

※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

「和食文化の学びと体験」のお申込みについて		
【申込期間】	令和6年6月10日(月)～22日(土) 9：00～17：30 ※定員を超えた場合は、抽選になります。（先着順ではありません。） ※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。	
【講座の申込み方法】 右の申込みQRまたは 電話・窓口にてお申込み いただけます。	申込みQR 	電話・窓口 中部協働センター ☎453-5234 （日曜・祝日を除く 9：00～17：30）
【受講確認方法】	6月26日(水) 午前9時以降に 結果をメールでお知らせします。	6月26日(水)、27日(木) に、 お電話か窓口でご確認ください。