回覧

市委託
浜北行
第１号

令和6年度
細江協働センターだより

令和６年７月４日発行
浜松市浜名区細江町気賀 305
細江協働センター
（北行政センターまちづくり推進）
TEL 523-2903　FAX 050-3537-9144

第３期生涯学習講座　受講生募集案内

いよいよ梅雨明けも近づき夏本番も迫っていますが皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。第3期の細江協働センターの生涯学習講座は、4講座とも成人対象の講座です。郷土の歴史に思いを寄せ、健康な毎日を過ごしていくためのヒントがいっぱいの講座です。ぜひ多くの皆様のご応募をお待ちしています。

■募集期間　7月25日(木)～8月8日(木)

■申し込み方法(下記①～③のいずれかの方法でお申し込みください)

①募集期間内に下記の URL や四角い２次元コードを読み取り、必要事項を入力する。
②北行政センター３階まちづくり推進細江協働センターグループ窓口にて申し込む。
③電話・ＦＡＸにて、北行政センターまちづくり推進細江協働センターグループに申し込む。
※**お名前・住所・電話番号・年齢をお伺いします。**受付初日は混み合う時があります。
※先着順ではありません。応募者多数の場合は、抽選となります。
※その場合、細江地区在住の方が優先となりますのでご了承ください。
※ご参加いただける方には、締め切り後１週間ほどで郵送にて開催要項をお送りします。

■受付時間：８:30～17:00(土日祝日を除く)
■連　絡　先：浜名区北行政センターまちづくり推進細江協働センターグループ
〒431-1395　浜松市浜名区細江町気賀305
TEL: 523-2903　FAX: 050-3537-9144

第３期応募用２次元コード＆URL

https://logoform.jp/form/Savd/599276

1 【歴史講座１　浜松の城～水の城、山の城～】

① 日　時:**8月28日(水) 午前10時00分～11時30分**
② 会　場:みをつくし文化センター　2階　大研修室
③ 内　容:浜名湖周辺には南北朝時代の動乱期から戦国時代の今川、武田、徳川の攻防期まで多くの城が築かれました。刑部城(細江町)、堀川城(細江町)、井伊谷城(引佐町)、三岳城(引佐町)、堀江城(舘山寺町)、犬居城(春野町)、と宇津山城(湖西市)などの山の城、水の城の攻防についてわかりやすく紹介します。
④ 講　師:森田香司さん(静岡県地域史研究会事務局長)
⑤ 参加費:無料
⑥ 持ち物:水分補給用の飲み物、筆記用具、メモ帳等
⑦ 定　員:成人30名

裏面もご覧ください。

2 【笑顔で脳トレ！カーレット】

① 日　時：**9月11日（水） 午前10時00分～11時30分**
② 会　場：みをつくし文化センター　2階　大研修室
③ 内　容：若い方から高齢者の方まで幅広く楽しめる、カーリングの卓上版健康ゲームのカーレット！基本的なルールを学んでからゲームを体験します。置く位置を考えてミニストーンを台上で滑らせ得点を競います。勝負にこだわらないで楽しく考え、体を動かすゲームです。
④ 講　師：鈴木隆之さん（雄踏カーレットクラブ代表）
　　サブ講師：中村隆人さん、野末幸正さん
⑤ 参加費：無料
⑥ 持ち物：水分補給用の飲み物、筆記用具、メモ帳等
⑦ 定　員：成人20名

3 【楽しく学ぶ！認知症予防】

① 日　時：**9月12日（木） 午前10時00分～11時30分**
② 会　場：みをつくし文化センター　2階　大研修室
③ 内　容：安心のセカンドライフをおくるために、認知症対策について、体操等の体験的なコンテンツを交えて紹介する講座です。認知症についての基本理解と予防法を学んだ後、簡単な体験型ワークを実施します。
④ 講　師：明治安田生命(MY)定期講座講師
⑤ 参加費：無料
⑥ 持ち物：水分補給用の飲み物、筆記用具、メモ帳等
⑦ 定　員：成人40名

4 【自分でできる簡単足ツボケア】（２回講座）

① 日　時：**9月18日、25日（各水曜日） 午前10時00分～12時00分**
② 会　場：みをつくし文化センター　3階　和室
③ 内　容：健康は足元から！足の裏には、全身の健康に関わるツボが集中しています。自分で手軽にできる指圧やケア方法を学んで健康な体づくりを目指しましょう。足ツボの基本を学び、もむメリットを理解して実際にもんで体感します。
④ 講　師：竹田瞳さん（あん摩、マッサージ指圧師、鍼灸師）
⑤ 参加費：無料
⑥ 持ち物：バスタオル、あればマッサージ棒、ハンドクリームやボディクリーム、水分補給用の飲み物、筆記用具、メモ帳等
⑦ 定　員：成人15名