

ひめトレ&スクエアステップ

ひめトレとは、骨盤底筋のトレーニング。スクエアステップとは、前後・斜めなどいろいろな方向を組み合わせたステップです。

骨盤底筋を鍛えたりいろいろなステップで動くことで、足腰や体幹が強化され、転倒予防にもなります。体を動かしながら体力向上や転倒リスクの軽減を目指しましょう！

9月6日・13日（金） 県居協働センター ホール

【時 間】 13:30～15:30

【定 員】 15名

【受講料】 無料

【講 師】 天野 和美 先生

〔 ひめトレインストラクター
介護予防運動指導員 〕



<持 ち 物> ヨガマットまたはバスタオル・汗拭き用タオル・水分補給の飲み物

<そ の 他> 動きやすい服・運動靴でお越しください

【申込締切】 8月26日（月）17:00

【申込方法】 ①②どちらかの方法でお申込みください。

①県居協働センター窓口またはお電話（☎456-1415）9:00～17:00（日曜・祝日を除く）

②インターネットから

※先着順ではありません。

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

中央区協働センター通信

検索 



【当選確認】 8月29日（木）・30日（金）9:00～17:00

- 窓口またはお電話でお申込みの方：ご当選された方にのみお電話でお知らせします。
- インターネットからお申込みされた方：結果をメールでお知らせします。
- キャンセルされる場合は、必ず協働センターまでご連絡をお願いします

※風邪の症状など身体の調子が優れない場合、参加はご遠慮ください。

※講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。ご了承の上お申込みください。

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。

令和6年

9月3日・10日・17日(火)

時間：13:30~15:30

場所：県居協働センター講座室

あなたの字も美文字に変わる

ボールペン講座

字



自分の住所、名前の手本あり



全3回で上達を実感



自分の字に自信が持てる



いつの時代も「美しい文字」には憧れるもの
クセ字を直してあなたの字を美文字に近づけるためのコツを学びませんか
冠婚葬祭や書類の記入で自筆する機会が多い名前や住所の
美しい書き方を習得しましょう

定員

15名(3回全てにご参加できる方)

資料代

605円(テキスト代 過去に受講したことがある方もご購入をお願いします)

講師

神谷 秋有 先生(日本ペン習字研究会 総務理事 審査員)

持ち物

使い慣れたボールペン・漢字練習用ノート(できれば方眼罫のもの)
水分補給用の飲み物



【お申込締切】 **8月20日(火) 17:00**

【お申込方法】 ①②のいずれかの方法でお申込みください。

①県居協働センター窓口またはお電話(☎456-1415) 9:00~17:00(日曜・祝日を除く)

②ホームページからのオンライン申込

中央区協働センター通信

検索

※ 先着順ではありません。

※ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。



【ご当選確認】 **8月22日(木)・23日(金) 9:00~17:00**

● 窓口またはお電話で申込みされた方:ご当選者宛てにご連絡いたします。

● ホームページからのオンライン申込みされた方:結果をメールでお知らせいたします。

※ 当選確認後のキャンセルは資料代がかかる場合がございます。ご注意ください。



- ・風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- ・講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。
- ・駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。

表面もご覧ください

回
覧

あがたい協働センターだより
中央区東伊場二丁目7-2 TEL 053-456-1415

令和6年8月5日号 ②
市委託中央区中第10号

県居協働センターまつり

出店者募集

開催日時: 令和6年10月20日(日)

10:00~14:00

県居協働センターまつりを
一緒に盛り上げてくれるお店を募集します♪

出店場所

県居協働センター 駐車場

出店料

500円/区画

募集数

7区画 (お申込多数の場合は抽選となります。)

※ 西部中学校区にお住まいの方を優先とさせていただきます。

販売品目

ジャンルは問いません

※ 裏面の出店に関する条件等の詳細をご確認の上、お申し込みください。

申込方法

窓口へ直接申込または郵送提出

※ 申込方法に関する詳細は裏面にて、ご確認ください。

【お問合せ先】

県居協働センターイベント事業実行委員会(県居協働センター)

〒432-8036 浜松市中央区東伊場二丁目7-2

TEL: 456-1415

裏面もご覧ください

<県居協働センターまつりについて>

日時:令和6年10月20日(日) 10:00~14:00

場所:県居協働センター

※ 台風等の天候不順によっては中止となる場合がございます。

<出店に関する条件>

出店場所:県居協働センター駐車場内

出店料:500円/区画

募集数:7区画

出店区画:駐車場2台分スペース(縦3.8m×横4.8m)

※ 区画の範囲内であれば、車両を駐車したままでの販売も可能です。

出店品目:ジャンルは問いません。(但し、酒類の販売はご遠慮ください。)

- ① 出店区画のみの提供となります。必要な資材等はご自身でご準備ください。
- ② 必要に応じて、出店に関して保健所への届け出をお願いいたします。
- ③ 出店に伴い発生したゴミは、各出店者で回収し、お持ち帰りください。
- ④ 火気取り扱いの場合には、消火器の設置をお願いいたします。
- ⑤ 宗教、政治活動、公序良俗に反する活動はご遠慮ください。

※ 上記条件のほか、「県居協働センターまつりでの出店に関する要項」をご確認のうえ、お申込みをお願いいたします。

※ ご提出いただいた申込書をもとに出店可否の審査をさせていただきます。

※ 申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。何卒ご了承ください。

【お申込方法】

申込書及び誓約書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、実行委員会(県居協働センター)宛てご提出ください。要項や申込書、誓約書は次の方法で配布しております。

① 県居協働センター窓口にて配布(8:30~17:15 日曜・祝日を除く)

② インターネットからダウンロード

⇒ 浜松市HP「県居協働センター通信」または右の二次元コードから

中央区協働センター通信

検索

※ 先着順ではありません。

※ 定数を超えた場合は、事務局にて抽選させていただきます。

【お申込締切】 **8月24日(土) 17:00**

【当選発表】 **9月20日(金)・21日(土) 9:00~17:00**

※ 抽選結果をメールまたはお電話にてお知らせいたします。

※ 当選確認後、出店が決定した方へ改めて出店に関するご案内を送付させていただきます。

※ キャンセルされる場合には、**9月27日(金)**までに必ずご連絡ください。



<お問合せ先・ご提出先>

県居協働センターイベント事業実行委員会(県居協働センター)

浜松市中央区東伊場二丁目7-2 TEL:456-1415

表面もご覧ください



【地域文化セミナー】

地震・風水害の災害で

求められる行動



いざという時に備えて防災知識を身に付けませんか？
災害時に求められる行動について詳しく解説します。

9月7日(土) 9時30分～11時

場 所：県居協働センター 2階 講座室
定 員：30名
講 師：齋藤 浩二 先生（防災士）
受講料：無料
持ち物：筆記用具



【お申込締切】8月23日(金) 17:00

【お申込方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①県居協働センター窓口またはお電話(☎456-1415) 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

②インターネットから

※ 先着順ではありません。

※ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

中央区協働センター通信

検索 



二次元コードから
お申込み

【当選確認】8月26日(月)・27日(火) 9:00～17:00

- 窓口またはお電話でお申し込みの方：ご当選者宛てにご連絡いたします。
- インターネットからお申し込みの方：結果をメールでお知らせいたします。
- キャンセルされる場合は、必ず協働センターまでご連絡をお願いいたします。

- ・風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- ・講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。
- ・駐車場に限りがございますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。

<県居協働センターまつりについて>

日時:令和6年10月20日(日) 10:00~14:00

場所:県居協働センター

※ 台風等の天候不順によっては中止となる場合がございます。

<出店に関する条件>

出店場所:県居協働センター駐車場内

出店料:500円/区画

募集数:7区画

出店区画:駐車場2台分スペース(縦3.8m×横4.8m)

※ 区画の範囲内であれば、車両を駐車したままでの販売も可能です。

出店品目:ジャンルは問いません。(但し、酒類の販売はご遠慮ください。)

- ① 出店区画のみの提供となります。必要な資材等はご自身でご準備ください。
- ② 必要に応じて、出店に関して保健所への届け出をお願いいたします。
- ③ 出店に伴い発生したゴミは、各出店者で回収し、お持ち帰りください。
- ④ 火気取り扱いの場合には、消火器の設置をお願いいたします。
- ⑤ 宗教、政治活動、公序良俗に反する活動はご遠慮ください。

※ 上記条件のほか、「県居協働センターまつりでの出店に関する要項」をご確認のうえ、お申込みをお願いいたします。

※ ご提出いただいた申込書をもとに出店可否の審査をさせていただきます。

※ 申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。何卒ご了承ください。

【お申込方法】

申込書及び誓約書に必要事項を記入し、必要書類を添付の上、実行委員会(県居協働センター)宛てご提出ください。要項や申込書、誓約書は次の方法で配布しております。

① 県居協働センター窓口にて配布(8:30~17:15 日曜・祝日を除く)

② インターネットからダウンロード

⇒ 浜松市HP「県居協働センター通信」または右の二次元コードから

中央区協働センター通信

検索

※ 先着順ではありません。

※ 定数を超えた場合は、事務局にて抽選させていただきます。

【お申込締切】 **8月24日(土) 17:00**

【当選発表】 **9月20日(金)・21日(土) 9:00~17:00**

※ 抽選結果をメールまたはお電話にてお知らせいたします。

※ 当選確認後、出店が決定した方へ改めて出店に関するご案内を送付させていただきます。

※ キャンセルされる場合には、**9月27日(金)**までに必ずご連絡ください。



<お問合せ先・ご提出先>

県居協働センターイベント事業実行委員会(県居協働センター)

浜松市中央区東伊場二丁目7-2 TEL:456-1415

表面もご覧ください