

東部協働センターだより

第5号 令和6年8月5日号 市委託：中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
浜松市東部協働センター TEL：462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市HPで発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区＞
中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター通信 です。

チョコ入り団子と うさぎ餅

9月7日（土）10：00～11：30

【対象】小学生全学年 10名

【場所】東部協働センター 料理教室《浜松市中央区相生町 23-1》

【講師】江東地区社会福祉協議会の皆さん

【参加費】1人 300円

【持ち物】エプロン 三角巾（バンダナも可） ふきん2枚

【その他】・アレルギー対応はできませんので、

ご了承ください。

・調理実習中はマスク着用にご協力ください。



【申込期間】8月19日（月）～8月23日（金）

【申込方法】・東部協働センター（相生町）窓口、電話（462-1092）9：00～17：00

・QR

※定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。先着順ではありません。

【当選確認】8月27日（火）～8月31日（土）

・東部協働センター（相生町）窓口、電話（462-1092）9：00～17：00

・QRでお申込みの方は、当選された方のみ、8月28日（水）までにメールにてお知らせします。

※tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpが届くように設定をお願いします。

・参加費の支払いは8月31日（土）までに東部協働センターへお願いします。



申込QR

●天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。

●講座中の写真を、協働センター通信等に使用させていただきます。ご了承の上お申込みください。

江東よちよち広場 コラボ企画

「江東よちよち広場」は、江東地区社会福祉協議会子育て支援部による子育て中のお母さんとお子さんが気軽に参加できる広場です。未就園児(0～3歳)対象で、毎月開催されています。

親子ふれあい講座

～被災地からのママの声を届ける～



こどもを守る 防災教室

身近なものが防災用具になる

アイデア満載の講座です



参加者からの声

※実践的で、今から何をしたらいいのわかりました

※不安しかなかったけど、被災地のママたちの様子がよくわかり
何を備えたらいいわかりました

- 【日時】 令和6年9月9日(月) 10時00分～11時30分
【場所】 東部協働センター(相生町23-1) 1階 ホール
【募集人数】 未就園児(0～3歳)親子 20組
【講師】 市東 みはる先生

東日本大震災をきっかけに被災地の母親や育児サークルの声を収集
ママ目線の防災教室を県内各地で開催されています

- 【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲物、座布団(必要な方)

【申込方法】 令和6年8月5日(月)～8月23日(金)

- ・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00～17:00(日曜、祝日は不可)
- ・右 QR

※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。(先着順ではありません)

【当選確認】 令和6年8月28日(水)～8月30日(金)

- ・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00～17:00
- ・QR からお申込みの方は、当選された方のみ確認期間内にメールにてお知らせします。

※tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpが届くように設定をお願いいたします。



◆天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。

◆講座中の写真を、協働センター通信等に使用させていただきます。ご了承のうえお申込みください。

東部協働センターだより

第5号 令和6年8月5日号 市委託：中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
浜松市東部協働センター TEL：462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市HPで発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区
＞中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター通信 です。

優しく触れて呼吸したり揺らしながら、硬くなった筋肉をゆるめコリや痛みを改善しリンパの流れをよくする体操をします

地域文化セミナー



肩こり・腰痛解消！ 簡単リンパ体操



- 【日 程】 令和6年9月11日・18日・25日 全3回 水曜日
午前9時30分～午前11時30分
- 【場 所】 東部協働センター(中央区相生町23-1) 和室
- 【講 師】 皿良陽子 先生《国際ウェルネス協会公認 セルフケアマスター》
- 【受講料】 無料
- 【定 員】 12名
- 【持ち物】 ヨガマットまたは大判タオル(下に敷くもの)、水分補給の飲物
汗ふきタオル、動きやすい服装、フェイスタオル2枚(講座用)
※2回目のみ お化粧品で使用するフェイスブラシ(持っている方)
※3回目のみ 追加でバスタオル1枚



QR

回	月日	学 習 内 容
1	9/11	上半身リンパ体操(肩こり・首こり・肩甲骨をほぐすケア)
2	9/18	お顔のリンパ体操(小顔・リストアップ・目の疲れケア)
3	9/25	下半身リンパ体操(腰痛・足の疲れ・むくみ・骨盤まわりケア)

- 申込方法■ 8月19日(月)～8月24日(土)
- ・東部協働センター(相生)窓口、電話(462-1092) 9:00～17:00
 - ・QR
- ※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。(先着順ではありません)
- 当選確認■ 8月27日(火)～8月31日(土)
- ・東部協働センター(相生町)窓口、電話(462-1092) 9:00～17:00
 - ・QRでお申込みされた方は、当選された方のみ、確認期間内にメールでお知らせします。
[※tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp](mailto:tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp) が届くように設定をお願いします。

- ◆天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。
- ◆講座中の写真を、協働センター通信等に使用させていただきます。ご了承のうえお申し込みください。

東部協働センターで活動中の同好会

会員募集のお知らせ

いっしょに活動しませんか♪

活動内容	活動曜日	活動時間	東部協働 センター	東部地区 体育館	団体名
中国語	毎週土曜	午後	○		エルモク
話し方	第3日曜	午後	○		浜松スピーチクラブ
俳句	第3水曜	午後	○		藻汐三水句会
俳句	第1日曜	午後	○		浜松白魚火会
囲碁	毎週火曜	午後	○		東部囲碁同好会
茶道・華道	第2,4土曜	午後	○		伝統文化 童の会
手編物	第2金曜	午前	○		あみもの同好会
水彩画	第2,4水曜	午前	○		東部水彩画同好会
木版画	第1,3,4土曜	午後	○		浜松木版画会
写真	第3土曜	午前	○		東部写楽会
書道	第1,3火曜	午後		○	書道やゝの会
ペン字	第1,3土曜	午後	○		東部第五ペン友会
そば打ち	第4土曜・日曜	午後	○		遠州そば道場
三味線	毎週日曜	午前	○		東部三味線同好会
女性合唱	毎週金曜	午前	○		あんさんぶるLeggiero
カラオケ	第2,4金曜	午後		○	飯田カラオケ同好会
ジャズボーカル	第2,4水曜	午後	○		浜松ジャズボーカル倶楽部
能楽・仕舞・謡	月1回日曜	午前	○		浜松壽朋会
スローエアロビック	毎週火曜	午後	○		スローエアロビック同好会
健康体操	毎週土曜	午前	○		体育レククラブ
太極拳	第1,3火曜	午前	○		太極東部
フィットネスダンス	毎週土曜	午前	○		ハピネスサークル
ヨガ	毎週木曜	午前	○		ヨーガ同好会
社交ダンス	毎週水曜	午前	○		エレガント
社交ダンス	第1,3水曜	午後	○		サークルアイリス
社交ダンス	毎週木曜	午前	○		サークルいきいきシニア
社交ダンス	毎週火曜	午後	○		ひまわり
インディアカ	毎週土曜	夜間		○	I ボンバーズ
インディアカ	毎週木曜	夜間		○	城南スポーツ同好会
スポーツ吹き矢	毎週土曜	午後	○	○	スポーツウエルネス吹き矢浜松同好会
剣道	毎週金曜	夜間		○	将武館
空手	毎週土曜	夕方～夜間	○		東部空手同好会

ご興味のある同好会がありましたら、東部協働センター
までお問合せください。

☎ 053-462-1092