

# 可美協働センターだより

## 回覧

発行：浜松市可美協働センター 令和6年8月5日号 第7号  
〒432-8062 浜松市中央区増楽町 1723-1 TEL 440-0007

市委託 中央区  
南第5号

学習成果活用事業

きんまく

# 筋膜から学ぶ呼吸教室

～わかる・つながる・ハツラツ筋膜体操～

呼吸は人の運動の中で、唯一、自立神経系をコントロールできる運動となります。  
呼吸と筋膜に関する講義を聴き、頸部、胸部、肩、腹部の筋膜体操を学んで、自律神経を整えよう！

【日時】 9月3日（火）、10日（火）、17日（火）、24日（火） 全4回  
午後1時30分～午後3時30分

【対象】 成人 15名

【講師】 上原 卓也 先生（筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト）

【場所】 可美協働センター 1階 ホール

【費用】 無料

【持ち物】 ヨガマット、タオル、筆記用具、水分補給の飲み物

## 【申込】

- 電話（440-0007）（月～土 午前9時～午後5時 祝日除く）
- 協働センター窓口（月～土 午前9時～午後5時 祝日除く）
- QRからお申込み（スマートフォン等）

締切は8月20日（火）です。

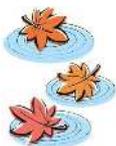


QR

当落、受講確認の連絡を8月21日（水）以降いたします。（メールもしくは電話）



## 可美協働センター 耳より情報



### 「イベント情報が知りたい」

協働センターには、様々なイベントのチラシやポスターが配架・掲示されています。  
興味あるものを探してみてくださいはいかがでしょうか。

### 話題のストリートピアノ？

#### いいえ、ストリート箏&電子キーボードです♪

可美協働センターのロビーには自由に触ったり、演奏できる箏や電子キーボードが置いてあります。  
開館時は音を出しても大丈夫なので、気ままに弾いてみませんか？

箏は可美協働センターで活動する天平箏の同好会「箏音」さんのご厚意により設置しているものです。大切に取り扱いってください。



### 『市民協働スペース』

- 会議の下打ち合せや資料づくり
- 他団体との情報交換
- 井戸端会議 etc...



そんな「ちょっとスペースないかな？」というときにご利用ください。

市民協働スペースは…

- 「無料」 & 「予約なし」で利用できます。
- 長時間の占有はご遠慮ください。



### 地域のこと、気軽に相談できるって聞いたけど…

協働センターには「コミ担（コミュニティ担当職員）」がいます。  
「やってみたいことがある」「困ったことがある」  
そんな時は、コミ担にご相談ください。

