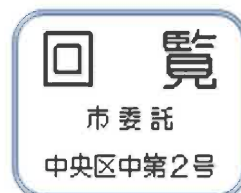




令和 6年 10月 5日号 ①

○ 日本茶を楽しみましょう！ 【受講者募集】

○ お菓子作り講座～季節のスイーツ～ 【受講者募集】



【発行元】 浜松市西部協働センター 広沢1丁目21番1号 電話452-0734



《地域文化セミナー》

日本茶を楽しみましょう！



色々なお茶について学び、楽しいお茶の時間を過ごしませんか！？

開催日時 11月19日(火) 13:30～15:30

講師 栗崎 貴史 先生(春野の精 栗崎園 園主)

栗崎 香代子 先生(日本茶インストラクター)

場所 西部協働センター 2階 203講座室

受講料 1,000円(実習材料費:お茶、お菓子、お土産代)

定員 社会人 18人

持ち物 筆記用具



講師からのメッセージ

『茶農家目線でお茶の魅力』をお伝えします。

色々なお茶を飲みながら楽しい時間をお過ごしください。』



- ・極上茶を楽しむ
- ・お茶の淹れ方
- ・色々なお茶の飲み比べ



《申込期限》 10月29日(火) 17:15まで

- ・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。

《当選結果》 受講が決定された方へのみ、

10月31日(木)以降に電話又はメールにてご連絡します。

☎ 受講料(1,000円)は、11月9日(土)までにセンターまでご持参願います。

下記事項をご了承の上、申込①・② いずれかの方法でお申し込みください。

- ・担当講師の都合や天候その他やむを得ない事情により講座の内容を変更、又は中止させていただく場合があります。
- ・体調が不良の場合は参加を見合わせてください。
- ・講座風景を撮影し、市の刊行物やウェブ等に掲載させていただく場合があります。
- ・駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

申込①	西部協働センター窓口または電話(053-452-0734) 8:30～17:15 ※日曜・祝日を除く
申込②	インターネット(右の二次元コードからアクセスし、お申込みください。) (二次元コードを読み取れない方は、浜松市ホームページから) HP > 中央区 > 中央区支所・協働センター > 中央区協働センター通信 > > 西部協働センター > 講座・セミナー申込み > ●●講座申込み ※申込期間・当選確認日は講座によって異なります。各講座の案内をご覧ください。



裏面もご覧ください



《 地域文化セミナー 》



お菓子作り講座

～季節のスイーツ～

part II

今回は、「クリスマス風仕上げのモンブラン」に挑戦！！

開催日時 12月 2日（月）13:00～15:00

講師 小河路 理那 先生（浜松調理菓子専門学校 洋菓子1級技能士）

場所 西部協働センター 3階 料理教室

受講料 1,500円（実習材料費）

定員 社会人 24人

持ち物 エフロン、三角巾、マスク、布巾2枚、タオル2枚（手拭き用）、
筆記用具



講師からのメッセージ

『お家で簡単！ しかも美味しい！

そんなモンブランの作り方を学んで

今年のクリスマスを盛り上げましょう。』



《申込期限》10月31日（木）17:15まで

- ・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。

《当選結果》受講が決定された方へのみ、

11月 5日（火）以降に電話又はメールにてご連絡します。

☞ 受講料(1,500円) は、11月15日(金)までにセンターまでご持参願います。

下記事項をご了承の上、申込①・② いずれかの方法でお申し込みください。

- ・担当講師の都合や天候その他やむを得ない事情により講座の内容を変更、又は中止させていただく場合があります。
- ・体調が不良の場合は参加を見合わせてください。
- ・講座風景を撮影し、市の刊行物やウェブ等に掲載させていただく場合があります。
- ・駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

申込①	西部協働センター窓口または電話(053-452-0734) 8:30～17:15 ※日曜・祝日を除く
申込②	インターネット(右の二次元コードからアクセスし、お申し込みください。) 〈二次元コードを読み取れない方は、浜松市ホームページから〉 HP > 中央区 > 中央区支所・協働センター > 中央区協働センター通信 > > 西部協働センター > 講座・セミナー申込み > ●●講座申込み ※申込期間・当選確認日は講座によって異なります。各講座の案内をご覧ください。



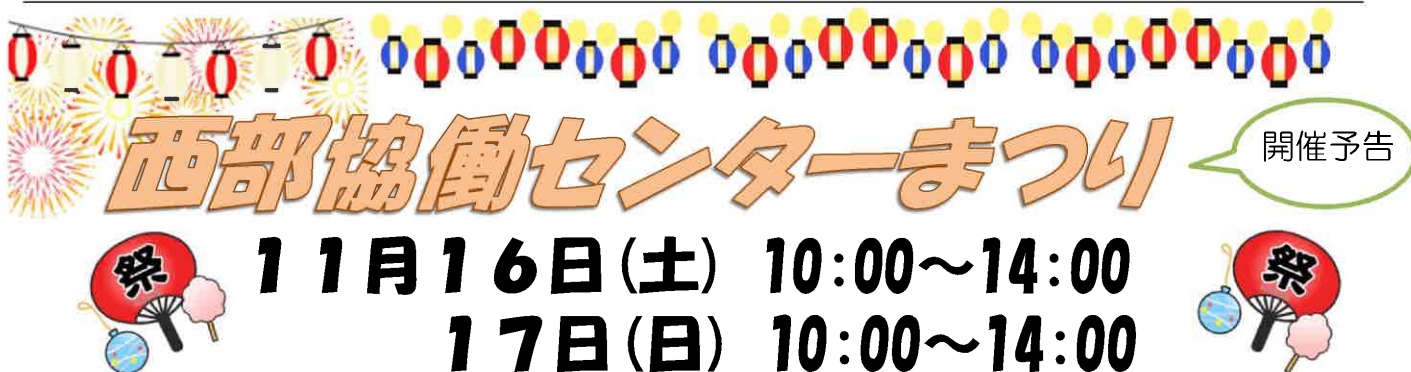


令和6年10月5日号 ②

- センターまつり開催予告 【おしらせ】
- 自分の歩き方、再発見! 【受講者募集】



発行元 浜松市西部協働センター 広沢1丁目21番1号 電話452-0734



恒例の西部協働センターまつりの時期が近づいてまいりました。
協働センターまつりは、同好会(地域活動団体等)の皆さんが日頃の活動成果を発表する機会として開催しています。

楽器演奏やコーラスなどの演技発表、絵画や書道などの作品展示を行うほか、食品バザーや縁日コーナーなど、子どもから大人まで楽しめる様々なイベントを計画しています!

詳しくは、11月5日号でお知らせします。お楽しみに!

もち投げもあるよ!



バザー品を募集しています!

~協働センターまつりにおいてリサイクルバザーを開催します~



【募集期限】10月31日(木) 17:15 まで (日曜、祝日を除く)

【募集品目】タオル・洗剤等の日用品、雑貨、食品(賞味期限が令和7年3月以降のもの)、文房具、電化製品、食器類 《それぞれ未使用品に限らせていただきます。》



★ バザー品を提供いただける方は、西部協働センター事務室までお持ち寄りください。

★ 今回は、ガールスカウト静岡県第24団の皆さんの協力により行います。

収益は活動に役立たせるとともに、一部は「浜松市交通遺児等福祉事業等基金(遺児等福祉手当支給事業)」へ寄付させていただきます。

《注》 ほこりなどはご自宅で拭き取ってからお持ちください。衣類、古本、商品のおまけ、手作りの作品等はお受け取りできません。職員が確認した上で、その場でお持ち帰りいただくこともございます。ご了承ください。

裏面もご覧ください ➡

自分の歩き方、再発見！

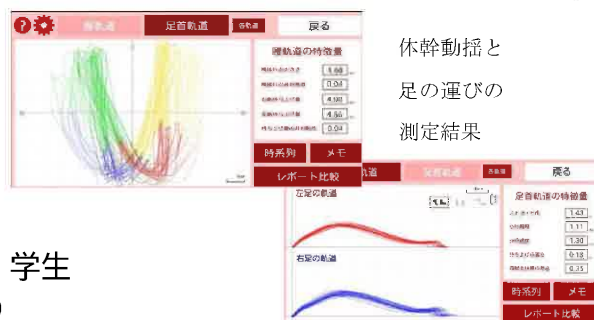
～将来のリスクを減らす歩き方を一緒に考えてみましょう～

- 「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか」について興味をお持ちの方は、是非、ご参加ください。
- 現在の歩き方やバランスの取り方のクセなどを実際に測定し、測定結果に基づいて歩き方や転倒予防のコツなどをご紹介します。



回数	開催日時			内容
1	11月30日	土	13:00 ～ 15:00	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 （バランスの保持と健康増進について） 検査測定 ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・バランスや筋力の測定 など
2	12月14日			個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス

- 主 催■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス
- 対 象■ 地域在住の概ね65歳以上の方
- 定 員■ 15名
- 受講料■ 無料
- 場 所■ 西部協働センター 1F ホール
- 講 師■ 常葉大学 保健医療学部 理学療法学科 学生
（指導教官 理学療法学科 准教授 松村剛志）
- 持ち物■ 第一回は動きやすい服装とシューズでご参加ください。
- その他■ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。また検査測定結果の一部は、卒業論文や研究活動の基礎資料とさせていただきます。ご了承の上、お申込みください。



体幹動揺と
足の運びの
測定結果



測定の様子

申し込み方法

《 申込期限 》 11月14日（木）17:15まで

①、② いずれかの方法でお申し込みください。

- ① 西部協働センター窓口、またはお電話（☎452-0734）
8:30～17:15（日曜日・祝日を除く）
- ② 右の「申込用QR」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。

※駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関での来所にご協力ください。

《 当選結果 》 受講が決定された方へのみ、11月18日（月）以降に電話にてご連絡します。

