

三方原協働センターだより

令和7年3月5日 発行 No.12
浜松市中央区三方原町 1179-5
三方原協働センター TEL 437-6522
講座専用 TEL 080-9481-7066

市 委 託
中央区中
第 11 号

業務受託者：浜松北地域まちづくり協議会

回 覧

令和7年度 体育館一般開放のお知らせ

毎月第3日曜日は、三方原協働センターの体育館を無料で開放しています。
事前に予約していただく必要はありませんので、お気軽にお越しください。

【令和7年度の体育館開放日一覧】

令和7年	4月20日(日)	5月18日(日)	6月15日(日)	7月20日(日)
	8月17日(日)	9月21日(日)	10月19日(日)	11月16日(日)
	12月21日(日)			
令和8年	1月18日(日)	2月15日(日)	3月15日(日)	



【開放時間】 午前9時～午後5時まで（時間厳守）

【利用上の注意事項】

- ・ 体育館シューズ、ボール、ラケット、シャトル等は各自でご持参ください。
- ・ 占有はできません。お互いに譲り合いながらご利用ください。
- ・ 少人数でのご利用を優先するため、利用範囲は最大で体育館の4分の1までとします。
広く場所を必要とするスポーツはご利用いただけません。
- ・ 利用後はモップ等で掃除実施及びごみ等は各自でお持ち帰りください。

前期

令和7年度三方原フレンドリー女性学級

受講生募集

●日 時 令和7年5月15日(木)～9月18日(木) 9:30～11:30

女性同士で楽しく学び、
体験をしませんか？

○前期・後期(各5回ずつ)に
分けて募集します。

○前期は健康についてのお話や調理実習をします。

日 程	令和7年度 前期の予定【全5回】(毎月第3木曜日)
5/15(木)	腸活で若返り (保健師 南恵美さん)
6/19(木)	◎手芸「手ぬぐいであづま袋作り」(まちづくり協議会)
7/17(木)	◎健康料理教室(料理教室)(管理栄養士・澤田幹代先生)
8/21(木)	図書講座「読書を楽しむ工夫」(都田図書館)
9/18(木)	福祉施設と歴史資料館視察(聖隷歴史資料館等)

※内容は今後変更または中止になる場合があります。

- 場 所 三方原協働センター 2階 講座室
- 対 象 原則として毎回出席可能な成人女性(三方原協働センター管内在住の方を優先)
- 定 員 25名
- 費 用 500円～1,000円程度 ※◎印は材料費等が必要な講座
- 受 付

3月27日(木) 午前8時45分～三方原協働センター窓口で受付します。
午前9時の時点で応募者多数の場合はその場で抽選を実施し、定員に満たない場合は10時から電話・メールでも受付します。

●講座専用ダイヤル 080-9481-7066

(受付時間は、日曜・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分)

裏面もご覧ください



アクティブ・シニア講座

生きがいづくり

三方原いきいき大学

仲間づくり

健康づくり

受講生募集

毎月、三方原協働センターで学びや体を動かしながら活動してみませんか？

●日時 令和7年5月21日(水)～令和8年2月4日(水) 13:30～15:30

回	日程	令和7年度 内 容 【全9回】
1	5/21(水)	悪質商法の手口と対処法（県消費者教育出前講座 河合康成さん）
2	6/4(水)	質の良い睡眠をとる方法（保健師 南恵美さん）
3	7/2(水)	私のシニアライフ①「教職から大道芸人へ」（大道芸人 鈴木利尚さん）
4	9/3(水)	◎私のシニアライフ②「退職後はコーヒーの香りとともに」（料理教室）（カフェモルニ 岡本啓さん）
5	10/1(水)	経済セミナー「シニア世代の出費に備える」（池谷てる代さん）
6	11/5(水)	10年20年先の健康のために！ボイストレーニング（田村佳代さん）
7	12/3(水)	◎オリジナルクラフト工作（尾上弘さん）
8	1/21(水)	ボッチャ体験（ホール）（富永厚平さん 三方原地区社会福祉協議会）
9	2/4(水)	◎大人のプラ板工作（まちづくり協議会）

- 場 所 三方原協働センター 2階 講座室 ※内容は今後変更または中止になる場合があります。
- 定 員 25名（三方原協働センター管内在住の方を優先）
- 受講料 500円～1,000円程度/回 ※◎印は材料費等が必要な講座

3月27日（木）午前8時45分～三方原協働センター窓口で受付します。
午前9時の時点で応募者多数の場合はその場で抽選を実施し、定員に満たない場合は10時から電話・メールでも受付します。

●講座専用ダイヤル 080-9481-7066

（受付時間は、日曜・祝日を除く、午前8時30分～午後5時15分）

地域文化セミナー

ヘアケア講座

健やかな髪を保つために Part1

夏のダメージヘア対策ときれいな髪で秋を迎えるためのアドバイスを、理・美容師からいただきます。頭皮マッサージの体験もあります。

●日時 令和7年5月12日（月） 10:00～11:30

●場 所 三方原協働センター 2F 講座室

●定 員 15名（先着順 ※定員に満たない場合は、直前まで受付ます）

●講 師 疋田和也さん（ヘアデザインスペース リプル代表）

●受講料 無料

●受 付 4月16日（水）午前8時45分～ 三方原協働センター窓口で受付ます。

午前9時の時点で応募者多数の場合はその場で抽選を実施し、定員に満たない場合は10時から電話とメールでも受付ます。●講座専用ダイヤル：080-9481-7066

メールでお申し込みの場合 ①件名「ヘアケア講座 申込み」、②氏名、③氏名ふりがな、④性別、⑤住所、⑥電話番号、⑦年代をお知らせください。



*** Part2 のお知らせ ***
6月10日（火）19:00～20:30
ボリュームのない髪のケアなど

