

楽しく歌って

# ボイストレーニング

無料

6/16(月)・30(月) 7/7(月)

全3回 9:30~11:30

年齢を重ねると声が出にくいと感じませんか？正しい発声の仕方を知って楽しく歌いましょう！

一緒に歌おう

大きな声で  
みんなで歌ってみよう！

発声練習

声の出し方  
のどの使い方を知ろう！

ボイスヒーリング

心も体もハミング  
自分の声で癒されよう！

場所

県居協働センターホール

定員

成人 20名(応募多数の場合は抽選)

講師

石野 裕子 先生(サンサンミュージック代表)

持ち物

水分補給用の飲み物



【お申込締切】 **6月2日(月)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み

※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】 **6月6日(金)・7日(土) 9:00~17:00**

●窓口またはお電話で申し込みされた方:ご当選された方のみお電話でお知らせします。

●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。

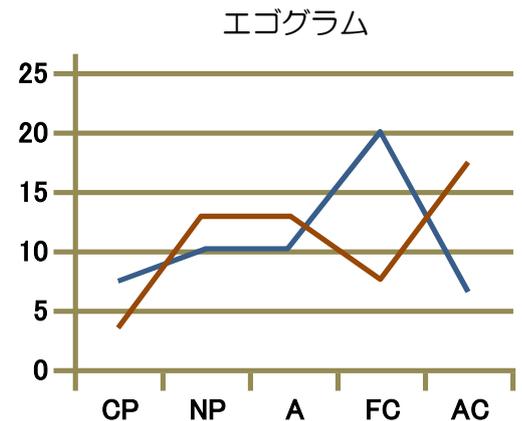
- ・風邪の症状など身体の調子が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- ・講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただきます。
- ・駐車場に限りがありますので、公共交通機関や徒歩・自転車等でお越しください。



毎日の生活の中で、気持ちや感情が大きく揺れ動くことはありませんか？  
そんなご自身の気持ちや感情について知ってみませんか？  
交流分析心理学の分析手法の1つである「エゴグラム」を使って、気持ちや感情のもとになる5つの要素を分かりやすいグラフにします。  
ご自身の気持ちや感情の傾向に気づき、生活に役立ててみましょう。

令和7年6月17日(火) 18時30分～20時30分

場 所：県居協働センター 児童室  
定 員：8名  
講 師：高柳 直哉  
(日本交流分析協会 インストラクター)  
受講料：無料  
持ち物：筆記用具、定規



【お申込締切】5月26日(月)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】5月29日(木)・30日(金)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。



横井 理恵子先生の

## 野草さんぽ講座



～草花や野草を観察して、暮らしに活かす方法を学ぼう～

2025年6月6日(金)

AM9:30～AM11:30

暖かくなり、さんぽするのに、気持ちの良い季節になりました。  
身近なさんぽ道にも、見過ごしがちな足元に、実は薬や食、美容に生かせる  
草花や野草が生えているかもしれません。さんぽをしながら、観察をし、そのいとおしさに  
ふれ、その特性や日常に取り入れる方法を学んでみませんか。

**場所** 県居協働センター周辺および 2階 料理教室**定員** 15名(応募多数の場合は抽選)**費用** 1,000円(お茶・お菓子代)**講師** 横井 理恵子 先生(ハーブ蒼)**持ち物** 筆記用具・歩きやすい服装・水分補給用の飲み物・帽子**【お申込締切】** 5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
- ※ 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】** 5月26日(月)・27日(火) 9:00～17:00

- 窓口またはお電話で申込みされた方:ご当選された方のみお電話でお知らせします。
- 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します。

**※当選確認後のキャンセルは材料費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。

# 地域活動団体(同好会)会員募集のお知らせ

## 県居ESS（英会話）

英語が好きなあなた、もう一度勉強したいと思っているあなた、老若男女、英会話のレベルは問いません。日本語は使っちゃダメという会ではありません。気軽に参加してください。体験参加は無料で大歓迎です。

活動日時：毎週水曜日 18：30～20：30  
活動場所：2階 講座室  
会費：月2,000円（入会金なし）  
問い合わせ：県居協働センター（456-1415）

## はづき会（リズム健康体操）

明るく楽しい日々を過ごすため音楽に合わせての体操、筋力upの体操で気持ちの良い汗をかきましょう。  
肩こり、腰痛、ひざ痛、猫背も改善できます。是非一度見学体験にお越しください。

活動日時：第1・2・4水曜日 14：00～16：00  
活動場所：体育館  
会費：月2,000円（入会金なし）  
問い合わせ：県居協働センター（456-1415）

## 浜松少年少女合唱団（合唱）

歌うことが好きな小中高生たちが、毎週土曜日に集まって楽しく活動しています。活動場所は主に松城幼稚園ですが、県居協働センターでも不定期に利用しています。  
只今、団員大募集中です！

活動日時：不定期 15：30～19：30  
活動場所：1階 ホール  
会費：月 小学生4,000円 中高生5,000円  
（入会金5,000円）  
お問合せ：県居協働センター（456-1415）

## 県居将友会（将棋）

将棋の好きな方と一緒に楽しみませんか。初心者、有段者大歓迎。コロナ、インフルエンザ感染予防の為換気、マスク着用など実施し活動しています。

活動日時：毎週日曜日 9:00～12:00  
活動場所：1階 和室  
会費：月500円（入会金なし）  
問い合わせ：長瀬 義和（454-2814）

## 浜松合唱団（合唱）

毎年の定期演奏会を軸に、全日本合唱コンクールにも積極的に参加。幅広い年齢層で、様々なジャンルの合唱曲を楽しんでいます。詳しくは、「浜松合唱団」のホームページを検索ください。

活動日時：毎週水曜日 18：30～21：15  
活動場所：1階 ホール  
会費：一般3,000円 学生1,000円（入会金なし）  
問い合わせ：県居協働センター（456-1415）

## 県居松風会（茶道）

流派は宗徧流ですが、流儀にこだわらずお茶とお菓子を頂き、楽しいひとときを過ごすことを主旨に活動しています。ご希望の方はお稽古日いつでも見学においでください。

活動日時：第1・3土曜日 13：00～16：00  
活動場所：1階 和室  
会費：月500円 初心者初年度のみ月1,000円  
体験代として300円  
問い合わせ：豊田 裕子（080-5299-0493）