



健康寿命を延ばす 笑顔と姿勢・歩き方



回数	月日	内 容
1	9月5日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン①
2	9月12日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン②
3	9月19日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン③
4	9月26日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン④
5	10月3日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン⑤
6	10月31日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン⑥
7	11月7日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン⑦
8	11月14日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン⑧
9	11月21日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン⑨
10	11月28日(金)	正しい姿勢と歩き方・ストレッチ 笑顔と表情筋レッスン⑩

- ☆日時 9月5日(金)から11月28日(金) 全10回 13:30~15:30
- ☆会場 県居協働センター1階ホール
- ☆受講料 基本受講料500円(講座初回にお支払ください)
- ☆対象 原則として15歳以上の市内在住・在勤の社会人
- ☆定員 15名(応募多数の場合抽選)
- ☆講師 稲石 早緒梨 先生(ウォーキングインストラクター、表情筋講師)
- ☆持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、手鏡、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物
動きやすい服装でお越しください。

【申込期間】7月15日(火)~8月4日(月)

【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) 8:30~17:15(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。

ヒューマンセミナー

検索 

※ 定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【当選確認】8月12日(火)~20日(水)8:30~17:15

● 県居協働センター窓口またはお電話でご確認ください。(日曜・祝日を除く)

● インターネットからお申し込みをいただいた方には、結果をメールでお知らせいたします。

※ 当選後のキャンセルは、8月20日(水)までに必ずご連絡ください。



- ・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。ご了承の上お申し込みください。
- ・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。

フォークソングの 歴史と魅力

一緒に唄を楽しみましょう

1960年代、アメリカのフォークソングが日本に上陸して
日本のフォークソングが誕生しました。そんな歴史を振り返りながら
ギターの伴奏と共に懐かしの曲を一緒に歌いましょう♪

8月20日・27日(水) 9時30分～11時

場 所：県居協働センター 2階 講座室
定 員：15名
講 師：中津川 憲一
受講料：無料
持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物



【お申込締切】7月25日(金)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

中央区協働センター通信

検索



※ 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。

【当選確認】7月30日(水)・31日(木)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。



二次元コードから
お申込み

夏休み

認知症サポーター

養成講座



認知症サポーターは、認知症の方やご家族を温かい目で見守る「応援者」です。
まずは認知症について正しく理解することから始めてみませんか？

令和7年8月23日(土)

13時30分～15時



場 所：県居協働センター 1階 ホール
定 員：30名（グループでの参加も可能です）
対 象：どなたでも

※小学生から分かるようなやさしい内容です

講 師：地域包括支援センター鴨江

受講料：無料



受講された方には、サポーターの証として「オレンジリング」をお渡しします。

【お申込締切】7月28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】7月30日(水)・31日(木)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。

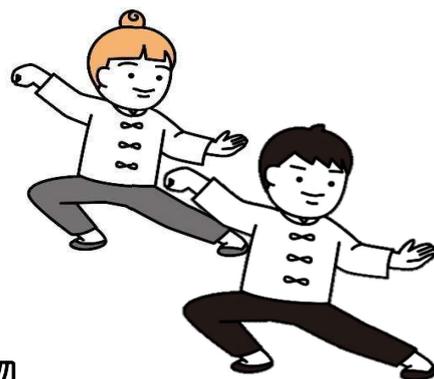
【学習成果活用事業】

太極拳 入門体験

太極拳のゆっくりとした全身運動は、足腰の筋肉強化につながり、
老若男女を問わず、誰でも無理なく楽しめるスポーツです。
太極拳の入門から学び、楽しさや健康増進を体感してください。

8月5日・19日、9月2日・16日(火)
13時30分～15時

場 所：県居協働センター 1階 ホール
定 員：15名（すべての回に参加できる方）
講 師：豊田裕子（県居太極拳同好会）
受講料：無料
持ち物：動きやすい服装、水分補給用の飲み物



【お申込締切】7月23日(水)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】7月29日(火)・30日(水)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。

表面もご覧ください