



令和 7 年 7 月 5 日号 ①

- カラーコーディネート講座 【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

カラーコーディネート講座

パーソナルカラーで見つける
あなたに似合う色レッスン

「好きな色」は、あなたの心が求めている色 「似合う色」は、あなたの肌、髪、瞳を活かす色
色選びのコツを身につけて毎日を彩り豊かに…

8月22日(金) パーソナルカラー診断で似合う色を見つけよう

8月29日(金) 似合う色の使い方、コーディネートのコツ

時間 9:30～11:30 《全2回》

講師：安部 珠恵 先生(パーソナルカラーアドバイザー)

会場：西部協働センター 2階 203講座室

定員：社会人 20名

受講料：無料

持ち物：好きな色の物(服、小物など何でもOK)、筆記用具、水分補給用の飲み物



《申込期限》7月30日(水) 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、8月1日(金)以降に電話にてご連絡します。

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。



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～



わらび餅・水まんじゅうを作って、
今年も夏のひと時に涼しげな風を！



開催日時 8月 **21**日(木) 13:30～15:30
講師 鈴木 雄介 先生(浜松調理菓子専門学校和菓子1級技能士)
場所 西部協働センター 3階 料理教室
受講料 1,000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、水分補給用飲み物、持ち帰り用容器



『和菓子の魅力を五感で感じましょう！』

配合がシンプルだからこそ素材を生かす技が必要になります。
和菓子職人のお菓子作りのコツを学んで、実際に自分達で作ってみましょう。
お店で売られている和菓子とは違う、自分達オリジナルの「わらび餅」「水まんじゅう」
をお土産としてお持ち帰りできます。



《申込期限》7月30日(水) 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、7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、8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 7 年 7 月 5 日号 ②

- 浜松ヒューマンセミナー
日曜日のピアノ教室 【受講者募集】
 - 学習成果活用事業
「地球を豊かに 未来の地球愛」【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



浜松ヒューマンセミナー

日曜日のピアノ教室



当講座は初心者から中上級者まで、個人のレベルに合わせたピアノレッスンですので、安心して受講できます。豊かな音色を奏でながら、ご自身のお気に入りの楽曲を演奏してみませんか♪

開催日➤ 9月… 7日、14日、28日
(全10回) 10月… 5日、12日
11月… 2日、9日、23日、30日
12月… 7日

時 間➤ 9:00~11:00

講 師➤ 田中恵子 先生 (浜松学芸高校講師・日本ピアノ教育連盟)

対 象➤ 15歳以上の市内在住・在勤の社会人

定 員➤ 10人 (抽選)

場 所➤ 西部協働センター 1階ホール

費 用➤ 基本受講料500円

持ち物➤ 筆記用具・練習を希望する曲の楽譜



ヒューマンセミナーのお申し込み方法

★申込期間 7月15日(火)~8月4日(月)

★申込方法

西部協働センター窓口・お電話(452-0734)または、こちらの二次元コードからアクセスし、必要事項を入力の上、お申込みください。

窓口・電話の受付時間は、8:30~17:15(7月20日(日)、7月21日(祝)、7月27日(日)、8月3日(日)は除く) オンライン申込は、申込期間最終日の17:15まで受付。

★当選確認 8月12日(火)~8月20日(水)

西部協働センターへ直接または電話でお問い合わせください。(8月17日(日)は除く) オンライン申し込みの方は当落のメールが届きます。

裏面もご覧ください



地球を豊かに 未来の地球愛



近年、「地球温暖化」や「気候変動」という言葉をよく耳にするようになりました。また、夏の暑さが年々厳しくなっていると感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、温暖化の仕組みや影響、そして対策を楽しく学べる講座を企画しました。この講座を通じて、地球温暖化について理解を深め、日常生活でできる対策を考えるきっかけになればと思います。

どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください！

第1回: 8月23日(土) 10:00~12:00 「食べ物と温暖化」

クイズやゲームを通じて、温暖化の仕組みや世界各地への影響について学びます。特に、温暖化の影響を大きく受けている東南アジアの国々と先進国の食文化の違いを、写真を交えながら比較します。

第2回: 9月20日(土) 10:00~13:00 「ナンとカレーを作ろう！」

東南アジアでポピュラーな料理、ナンとチキンカレーを一緒に作って試食します。ナンは家庭にある普通のフライパンで簡単に作れるので、その方法もお教えます。

※アレルギー対応はできませんので、ご了承ください。



会 場 : 西部協働センター (第1回) 3階 301 講座室
(第2回) 3階 料理教室

定 員 : 小学5年生以上 15名

講 師 : 古橋 照久先生 (静岡県生涯学習インストラクターの会)

持ち物 : 筆記用具

費 用 : 300円 (第2回材料費として)

《申込期限》7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、8月4日(月)以降に電話にてご連絡します。

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 7 年 7 月 5 日号 ③

○ 浜松ヒューマンセミナー
「管理栄養士の料理教室」 【受講者募集】

回 覧
市委託
中央区中第2号

【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

浜松ヒューマンセミナー

知って実践！



管理栄養士の 料理教室

食べて健康！



【内 容】

回	月日	時間	内容	メニュー
1	9月 8日(月)	すべて 9:30 ～ 12:30	「 <u>食事バランス</u> 」について！	中華おこわ 等
2	9月22日(月)		自分の <u>適正体重</u> を知ろう！	ピーマンの肉詰め 等
3	10月 6日(月)		「 <u>減塩</u> 」について！	魚のチリソースかけ 等
4	10月20日(月)		「 <u>腸活</u> 」について！	塩麴のポークソテー 等
5	11月10日(月)		「 <u>フレイル</u> 」の予防食！	タンドリーチキン 等

【講 師】 柳田 美智子 先生

【対 象】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人

【定 員】 12人（抽選）

【場 所】 西部協働センター 3階料理教室

【費 用】 5,000円（基本受講料500円+材料費4,500円（900円×5回分））

【持ち物】 マスク・エプロン・三角巾・布巾2～3枚・手拭きタオル



申し込み方法

期 間 7月15日（火）～8月4日（月）午後5時15分まで

方 法 西部協働センター窓口・お電話（452-0734）または、こちらの二次元コードからアクセスし、必要事項を入力の上、お申込みください。

窓口・電話の受付時間は、8:30～17:15（7月20日（日）、7月21日（祝）、7月27日（日）、8月3日（日）は除く）

オンライン申込は、申込期間最終日の17:15まで受付。

当選確認 8月12日（火）正午～8月20日（水）午後5時15分

西部協働センターへ直接または電話でお問い合わせください。（8月17日（日）は除く）
オンライン申し込みの方は当落のメールが届きます。



裏面もご覧ください