

筋膜って何？

地域文化セミナー

知ってハツラツ筋膜体操！



筋膜体操は、身体の柔軟性やバランス感覚を高め、体が軽く感じられるようになります。

筋膜とは・・・筋肉を包んでいる膜で、身体全体にはりめぐらされています。筋繊維や器官、神経などとも連結しています。

◆実施日と内容

回	実施日	内 容
第1回	5月14日(木)	肩のトレーニングとストレッチ
第2回	5月21日(木)	腰のトレーニングとストレッチ
第3回	5月28日(木)	膝のトレーニングとストレッチ

◆時間：9:30～11:30 ◆定員：20人

◆会場：伊佐見協働センター 1階 体育館

◆持ち物：水分補給用飲み物、ヨガマット又はバスタオル

◆講師：上原 卓也先生（理学療法士）

◆申込み：4月10日（金）～5月7日（木）

① 伊佐見地区コミュニティ協議会窓口又は
電話（523-7138）

午前9時～午後5時まで ※日曜・祝日を除く

② スマホの場合は、右上のコードからお申し込みください。

③ 定員を超えた場合は、抽選を行います。受講の可否は、5月8日（金）以降に
申込者全員に電話連絡をします。





スマホ体験^{スリー}3ステップ講座

マイナンバーカードの普及により、生活の中のデジタル化が益々進んでいます。この講座は、入門（基礎）編→応用編と現在、使用されているアプリを活用し、スマホの操作を覚え、便利機能を使うことができるようになります。また、体験用のスマホを使うため、手ぶらで参加することができ、講師と一緒に楽しく学ぶことができますので、ぜひ、お申し込みください！

【日 時】 5月12日、19日、26日（いずれも火曜日）
 午前10時00分～12時00分

【内 容】 **1日目** 入門編（『ネット・アプリ操作の基本』等を体験） 20

2日目 基本編（『LINE機能の習得』等を体験） 18

3日目 応用編（『生活に役立つ便利機能』等を体験） 19
 57

【講 師】 ソフトバンク（株）認定講師

【定 員】 20人

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲み物

【会 場】 伊佐見協働センター 2階 講座室

【申込み】 5月1日（金）まで

- ① 伊佐見地区コミュニティ協議会窓口又は
 電話（523-7138）午前9時～午後5時まで
 ※日曜・祝日を除く
- ② スマホの場合は、右上のコードからお申込みください。
- ③ 定員を超えた場合は、伊佐見地区コミュニティ協議会において抽選を行います。

受講の可否は、5月2日（土）以降に必ず電話連絡をします。

※講座の様子を撮影し、センターだより等に使用させていただく場合があります。



伊佐見

協働センター



だより

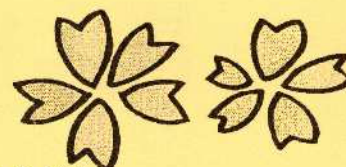
令和8年4月5日発行・号外
浜松市伊佐見協働センター
浜松市中央区伊左地町 45 番地
Tel053-486-0034

市委託
中央区西
第3号

回覧

浜松ヒューマンセミナー2026 通年

「己書」筆ペン幸座



【開催日】令和8年6月5日～令和9年3月5日（すべて金曜日 全10回）

【時間】午前10時～12時（2時間） 【会場】伊佐見協働センター 2階講座室

【講師】竹林 直美（己書 心直香道場 代表）

【内容】開催内容は次のとおりです。～筆ペンであなたのオンリーワンの書を描いてみよう～

回	開催日	内 容
1	6月5日（金）	己書とは…描き方のコツを知り、慣れ、ハガキに描いてみよう
2	7月3日（金）	オリジナル掛け軸を作ってみよう
3	7月31日（金）	水彩絵の具を使ってうちわに描いてみよう
4	9月4日（金）	色紙に描いてみよう
5	10月2日（金）	お地蔵様を描いてみよう
6	11月6日（金）	年賀状を描いてみよう
7	12月4日（金）	カレンダーに描いてみよう
8	1月8日（金）	ゴールドをあしらって、華やかで大胆な漢字を描いてみよう
9	2月5日（金）	お雛様のお題を描いてみよう
10	3月5日（金）	キャンバスに桜の花を咲かせましょう

【定 員】10人（15歳以上の市内在住又は在勤の社会人）

※定員を超えた場合は、抽選となりますのでご了承ください。

●【受講料】6,500円（基本受講料500円＋材料費6,000円）

※講座初日の6月5日（金）講座室入口にて集金しますので開始10分前までにお越しください。ただし、支払い後の返金はできません。

【持ち物】新聞紙、鉛筆、消しゴム、ティッシュ

【申込み】4月15日（水）～5月7日（木）

① 伊佐見協働センター窓口又は電話（486-0034）

午前8時30分～午後5時15分まで ※土曜・日曜・祝日を除く

② インターネットでの申込み又は右側コードから

「浜松市ホームページ」のサイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索
最終日5月7日（木）の受付時間は、午後5時15分までです。



【当選確認】5月15日（金）～5月22日（金）

伊佐見協働センター窓口又は電話での確認（土曜・日曜を除く。）

午前8時30分～午後5時15分

※インターネットから申込みされた方は、メールで抽選結果をお知らせします。

裏面もありますので、ご覧ください。



あなたの知識を生かして

生涯学習講座を 開いてみよう!



あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、
学びの成果を継続して生かす事業です。
地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか?

地域の伝統を
子どもに伝えたい



世代間交流のできる講座
を企画・運営したい



上手な読み聞かせを
学ぶために講座を
企画・運営したい



申込期間

2026(R8)年4月15日(水)~5月20日(水)

【応募資格】

- ・市内で活動する個人及び団体
- ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体
- ・同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき1回に限ります。
- ・浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。
また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。

- × 営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容
- × 特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
- × 公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
- × 公共の福祉を害する内容

【応募方法】「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」に記入し、伊佐見協働センターへ提出してください。8:30~17:15（土・日・祝日を除く）
（提出時に必要経費等についてヒアリングいたします。）

※用紙は、市ホームページからダウンロード、又は協働センター窓口でお受け取りください。

【採択通知】6月19日(金)までに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。
※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。ご期待に応えられない場合もございます。

【お問合せ】浜松市 市民部 創造都市・文化振興課 ☎ (053) 457-2413

