

「日本茶を楽しみましょう」

～いろいろなお茶を飲みながら、お茶について学びましょう～

〈日 時〉 9月2日（火） 13：30～15：30

〈集合場所〉 クリエイト浜松 4階 クッキングルーム

〈講 師〉 栗崎 貴史 先生（春野の精 栗崎園 園主）
栗崎 香代子 先生（日本茶イストラクター）

〈受講料〉 1,000円

〈持ち物〉 筆記用具

〈定 員〉 18人



〈講座内容〉

-  極上茶を楽しむ。
-  お茶の基本的な淹れ方とコツを学ぶ。
-  いろいろなお茶の飲み比べをします。



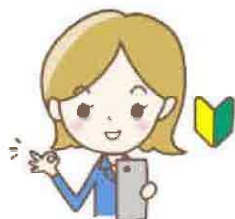
※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

「日本茶を楽しみましょう」のお申込みについて		
【申込期限】	令和7年8月19日(火) 17：30まで ※定員を超えた場合は、抽選になります。（先着順ではありません。） ※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。	
【講座の申込み方法】 右の申込みQRまたは 電話・窓口にてお申込み いただけます。	申込みQR 	電話・窓口 中部協働センター ☎453-5234 （日曜・祝日を除く 9：00～17：30）
【受講確認方法】	8月26日(火)9：00以降に、 当選者のみ メールまたは電話で 連絡いたします。	

中部協働センター ☎453-5234（日曜・祝日を除く月～土曜日 9：00～17：30）

☆裏面もご覧ください☆

初心者スマホ講座



スマートフォンを楽しく安心して 使えるようになりませんか？

【場 所】 クリエイト浜松 2階 21講座室

【講 師】 落合 紀子 先生

【定 員】 10人（スマートフォンをお持ちの方）

【費 用】 無料

【持ち物】 スマートフォン、筆記用具、水分補給用飲み物

全3回	日 時	内 容
第1回	9月10日（水） 9：30～11：30	※基本操作の説明と注意点 *覚えておきたいこと *電話やメッセージの送受信と注意点
第2回	9月17日（水） 9：30～11：30	※スマートフォンで楽しみましょう *カメラと二次元コード *アプリとは
第3回	9月24日（水） 9：30～11：30	※安全に使うために *個人情報を守る *被害にあわないために



「初心者スマホ講座」のお申込みについて

【申込期限と補足説明】 令和7年8月27日(水) 17：30まで ※定員を超えた場合は、抽選になります。（先着順ではありません。） ※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。	
【講座の申込み方法】 右の申込みQRまたは電話・窓口 にてお申込みいただけます。	申込みQR 電話・窓口 中部協働センター ☎453-5234 （日曜・祝日を除く9：00～17：30）
【受講確認方法】	9月2日(火)9：00以降に、 <u>当選者のみ</u> メールまたは電話で 連絡いたします。

中部協働センター ☎453-5234（日曜・祝日を除く月～土曜日9：00～17：30）

☆裏面もご覧ください☆

～学習成果活用事業～

腸から整えるココロとカラダ

～免疫・睡眠・ダイエットの新習慣～

腸には、体の免疫力を高めたり、心の安定を支えたり、太りにくい体をつくるなど、さまざまな働きがあります。

この講座では、腸内環境と健康のつながりをやさしく学びながら、日々の生活で実践できる「腸活」のコツを楽しく身につけていきます。

体の内側からキレイと元気を育てる3回講座。

あなたも“腸”を整える習慣を始めてみませんか？

第1回 9/12(金) 腸から免疫力アップ！風邪・不調に負けないカラダをつくる

第2回 9/19(金) ぐっすり眠れる体質は腸がカギ！睡眠と腸内環境の深い関係

第3回 9/26(金) 運動ゼロでも変わる？腸活で目指すりバウンドしないダイエット

【講師】 腸内解析アドバイザー 鈴木洸哉先生（メイン講師）

管理栄養士 丸井智美先生（サポート講師）

- 時間 午前9時30分～11時30分
- 会場 クリエイト浜松 5階 53会議室
- 定員 20人
- 受講料 無料
- 持ち物 筆記用具



※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

「腸から整えるココロとカラダ」のお申込みについて

【申込期限と補足説明】	8月29日(金) 午後5時30分まで ※定員を超えた場合は、抽選になります。(先着順ではありません。) ※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。		
【講座の申込み方法】 右の申込みQRまたは電話・窓口 にてお申込みいただけます。	申込みQR		電話・窓口 中部協働センター ☎453-5234 (日曜・祝日・8/18を除く 午前9時～午後5時30分)
【受講確認方法】	9月3日(水)午前9時以降に、 <u>当選者にのみ</u> メールまたは電話で 連絡いたします。		



☆今よりもっと運動が好きになる☆

体育教室



☆自分のからだは思い通りに動かせる？

☆速く走るコツを知ろう！

☆ボール投げのコツを知ろう！

(後半は前半の内容をレベルアップして行います)

【日時】

9月13日(土)

前半:10:00~11:00 (1~2年生)

後半:11:00~12:00 (3~6年生)

【場所】

クリエート浜松 1階 創造活動室

【講師】

今田 和成 先生 (カズスポーツ代表)

【対象】

小学1~6年生 (前半は1~2年生、後半は3~6年生)

【定員】

前半、後半 各20人

【受講料】

無料

【持ち物】

室内履き(運動靴・体育館シューズ等)、タオル、水分補給用飲み物



※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

「今よりもっと運動が好きになる体育教室」のお申込みについて

【申込期限と補足説明】



8月30日(土) 17:30まで

※定員を超えた場合は、抽選になります。(先着順ではありません。)

※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。

※抽選の場合、地域小学校・地域にお住まいのお子様を優先させていただきます。

【講座の申込み方法】

右の申込みQRまたは
電話・窓口にてお申込み
いただけます。

申込みQR



電話・窓口

中部協働センター ☎453-5234
(日曜・祝日を除く 9:00~17:30)

【受講確認方法】

9月5日(金)9:00以降に、当選者にのみメールまたは電話で
連絡いたします。

中部協働センター ☎453-5234 (日曜・祝日を除く月~土曜日 9:00~17:30)

☆裏面もご覧ください☆