

笠井協働センターだより

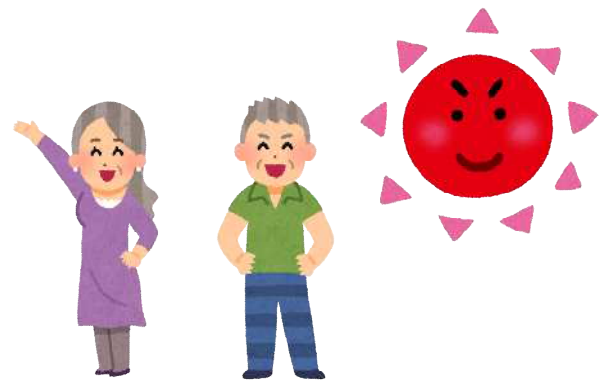
発行元：浜松市笠井協働センター
浜松市中央区笠井町861番地
TEL 053-433-3224
令和7年8月5日発行 第5号
市委託中央区東第2号 回覧

地域文化セミナー受講者募集！！ 健康は人生の太陽です！フレイル予防セミナー ～自分の足でハッピーライフ～(全2回)

開催日	内容
9月18日(木)	栄養編 フレイルの基礎知識と栄養管理を学びます。
10月16日(木)	運動編 フレイル予防のためのストレッチなどを紹介します。

昨年度も健康についての講座を開講していただいた行政・産業保健師の経験のある現役保健師の南先生を講師にお招きし、今回は健康寿命を延ばすためのフレイル予防についてお話していただきます。

- 【時間】 9:30～11:30
【場所】 笠井協働センター1階 講座室
【定員】 20名
【参加費】 無料
【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物
【講師】 保健師 南 恵美 先生



※第2回は運動を実践するため、運動しやすい服装、靴でお越しください。

※フレイルとは…加齢に伴い心身が老い衰え要介護認定を受けるリスクが高い状態です。
フレイル予防には「栄養」「運動」「社会参加」の3つの要素が大切です。
適切な取り組みを行うことで健康な状態へ回復することも可能です。

お申し込みについて

申込期限とお知らせ	回覧日～9月1日(月) ☆先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。	
申込方法 右記WEBフォーム もしくは電話・窓口 でお申し込みください。	WEB申込(24時間受付) 	電話・窓口 浜松市中央区笠井町861番地 笠井協働センター ☎433-3224 日曜日・祝日を除く9時～17時に受付
当選確認について	9月3日(水)までに 当選者には電話またはメール にてご連絡いたします。	

協働センターの草取り作業を行いました！

例年、皆様にご協力いただいております草取り奉仕作業を、6月21日(土)午前8時半から行いました。

みなさまのご協力により、見違えるほどきれいになりました。

ご協力いただいた皆様に深く感謝いたします。ありがとうございました。

協働センター職員一同



☆ 8月の体育館一般開放のお知らせ ☆

令和7年8月17日(日)

9:00 ~ 17:00

種目：バドミントン、卓球、バスケットボール、バレーボール、インディアカ

(一般開放の際は、フットサル他、足を使ってボールを蹴る競技の利用はお断りしています。)

- ・利用の受付は、当日協働センター事務室で行います。
- ・必ず体育館シューズに履き替えて下さい。
- ・利用後は床などの清掃をお願いします。また、最後の利用者は戸締り等もお願いします。
(清掃や戸締り等をした上で開放時間内に体育館から退出願います。)
- ・おおむね、1団体につき広さは最大半面、時間は2時間程度を目安としてください。
- ・最大の半面利用時、他の利用者が来た際には、半面利用をやめ、譲り合ってできる範囲内でのご利用をお願いします。
- ・シャトル、ラケット、ボール等は各自で用意してください。
- ・利用時間等、ルールを守ってお気軽にご利用ください。