

# 新津協働センターだより

令和 7 年 8 月 20 日号  
浜松市新津協働センター  
浜松市中央区新橋町 910 番地  
TEL 053-448-2449  
No. 5  
各戸配布  
市委託中央区南第2号

今年も開催します！

♪♪ 地域文化セミナー ♪♪

～エアコンのあるお部屋で  
楽しく体を動かしましょう～

## 歌とリズムとやさしいエクササイズ

3回通して運動の時間と音楽の時間を体験していきます

日時：9月22、29、10月6日(月)

10:00～11:30 (全3回)

場所：可美公園総合センター 軽運動室  
(増楽町920-2)

講師：田中 敦子 先生

定員：20人 ※定員を超えた場合は、抽選

費用：無料

持ち物：動きやすい服、上靴、タオル  
水分補給用飲み物



運動の時間では…

筋トレやストレッチ、  
座って行える運動や立って行う  
運動もあります。

音楽の時間では…

呼吸筋を意識して発声・発音を  
行ったり、表情トレーニングや  
リズムステップ、歌唱やリズムで  
脳トレも行います。

音楽に合わせて楽しく身体を動かしたり  
歌ったりすることで“健康維持”を目指しましょう！！

### ♪申し込み♪

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

① 電話でお申し込み…053-448-2449 までお電話ください。

② QRでお申し込み…右側のQRを読み取ってお申し込みください。 →

【申込み締切日】9月8日(月)



<https://logoform.jp/f/WyBC>

#### 【お申し込み後の流れ】

定員を超えた場合→協働センターで抽選を行います(コンピューター抽選)。

定員に達しない場合→締め切り後、先着順でのご案内となります。

#### 【当選結果】 9月11日(木)、12日(金)

① 電話でお申し込みの方→9/11(木)、12(金)に協働センターへ直接お問い合わせください。

② QRでお申し込みの方→ 9月11日(木)にメールでご連絡いたします  
メールが届かない場合は、協働センターへお問い合わせください。

＜新津協働センター ☎448-2449 土・日・祝日をのぞく午前9時から午後5時15分＞