

大人女性のための健康美塾

- ・この先いつまでも健やかにご機嫌で過ごすためのヒントを伝授します
- ・女性ホルモンの揺らぎで不調を抱える更年期女性のサポートをします

日 程 11月8日、15日、22日(土)
午前9時30分～11時30分



会 場: クリエイト浜松 1階 創造活動室

講 師: 山崎 久乃 先生(認定フェムテックシニアエキスパート1級・ピンクリボンアドバイザー)

定 員: 地域住民 20人

材 料 費: 800円(第2回使用オイル代/アレルギーがある方は初回時にご相談ください。)

持 ち 物: ヨガマット(大判バスタオルでも可)、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

講座内容

第1回	11月8日	今日からできる大人女性のためのケア&エクササイズ
第2回	11月15日	骨盤まわりの知識と下半身のケア
第3回	11月22日	乳がんの知識と上半身ケア



※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。

「大人女性のための健康美塾」のお申込みについて

【申込期限と補足説明】 	10月23日(木) 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・祝日を除く 午前9時00分～午後5時30分)
【受講確認方法】	10月28日(火)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。

裏面もご覧ください

～のびのび健康講座(半日コース)～

ウォーキングで楽しむ ～地域探訪方～

日程 11月18日、25日(火)
午前9時30分～11時30分

集合 場所 クリエイト浜松 1階 小会議室
講 師 静岡県余暇プランナー協会
資 料 代 200円(2回分)
服 装 ウォーキングができる服装、運動靴
持 ち 物 筆記用具、水分補給用飲み物、タオル、帽子、雨具



定員 30人

11月18日
火曜日
9:30～11:30

第1回【音楽と話しに誘われて肴町界隈散策】

クリエート浜松 ⇒ ライブハウス窓枠 ⇒ 浜松FM(FMハロー) ⇒ 伊東商店 ⇒
芋えん ⇒ 間瀬商店(社長室) ⇒ 林糞製作所 ⇒ 松作商店 ⇒ 丸喜屋商店
⇒ 静岡FM(K-MIX) ⇒ クリエイト浜松

2.7km

11月25日
火曜日
9:30～11:30

第2回【曳馬、新津、野口、八幡の社寺めぐり】

クリエート浜松 ⇒ 天王山・福厳寺 ⇒ 八坂神社 ⇒ 神明宮 ⇒
松寿山・仙林寺 ⇒ 浜松八幡宮 ⇒ クリエイト浜松

5.4km

『詳細の資料は、当日お配りします。』

※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。

「ウォーキングで楽しむ ～地域探訪～」のお申込みについて

【申込期間と補足説明】



10月30日(木) 午後17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・祝日を除く 9:00～17:00)

【受講確認方法】

11月6日(木)午前9時以降に、当選者にもみメールまたは電話で
連絡いたします。

裏面をご覧ください



中部協働センターだより

令和7年10月5日号 TEL 4 5 3 - 5 2 3 4 市委託中央区中 第10号

回
覧

おとなも子どもも
いっしょに

英語で あそぼう!

ENGLISH FOR
EVERYONE

① 11/1 (土)
② 11/29 (土)

10:00~12:00

お子様と一緒に
大人の方たちも
英語で遊んでみませんか?

Let's enjoy!

歌や楽しいゲームが
たくさん!
楽しみながら、英語を学びます!

講師: IAM (インターナショナルアカデミーミレニアム)
県西部地区の英語教師の団体
ALTやオンライン、各学校で英語を教えている



日 時: ①11月1日 (土) ②11月29日 (土) 10:00~12:00 ※①②どちらかをお選びください

講 師: IAM (インターナショナルアカデミーミレニアム) 講師

対 象: 4歳~小学4年生と大人 (大人のみの参加不可)

定 員: 各日15組

参加費: 200円/1組 (子1+大人1) 追加1人100円

※定員を超えた場合は抽選となります (先着順ではありません)

場 所: クリエイト浜松5階 スタジオ

申込み: 10月19日 (日) までにメール、中部協働センター窓口、またはお電話で
お申し込みください (日曜・祝日を除く9:00から17:30まで)

中部協働センター Tel:053-453-5234
メール (QR) でお申し込みの方はこちらから →



受講確認: 10月23日 (水) 9:00以降に、当選者のみ電話またはメールにて
ご連絡いたします ※講座の様子の写真を報告書等に使用場合があります

この講座は、中部協働センターと (公財) 浜松国際交流協会が協働で開催します