都田協働センターだより

市 委 託 浜 名 区 北 第7号 (全戸配布)

浜松市都田協働センター ☎428-2152

学習成果活用事業

親子で一輪車に乗れるようになろう

ー輪車は、誰でも楽しめるスポーツです。練習をして「乗れた」「出来た」 の達成感はチャレンジ精神をかきたてます。体力づくり、バランス感覚、 敏捷性、集中力を養おう!

【日 時】 9月27日(土)、10月4日(土)、11日(土)

全3回 午前9時30分~11時30分

【場 所】 都田協働センター附設体育館

【対象】 5才以上〜小学6年生と保護者 15組 ※応募者多数の場合は抽選になります。

【講師】 浅田 秀敏 先生

【助 手】 浅田 陶矢 先生

【持ち物】 運動のできる服装、水分補給用の飲み物、

汗拭きタオル、上履き(体育館シューズ等動きやすい物)

【費用】 無料



養生健身気功~ツボと経路を利用して健康に~

なんとなく調子が悪い、頭痛がする、肩がこる、腰が重い、風邪を引きやすい、 気持ちよく眠れない等々の問題に、ゆったりとした呼吸に、ツボと経路を刺激する 簡単な動作で、気血の流れを良くし、病気への抵抗力や自然治癒力を高め 健康にしていきます!

【日 時】 10月3日(金)、17日(金)、31日(金)、11月7日(金)、21日(金) 全5回 午前10時00分~11時30分

【場 所】 都田協働センター 1階 ホール

【対 象】 中学生以上 30名 ※応募者多数の場合は抽選になります。

【講師】 小﨑 尊子 先生

【助 手】 鈴木 広美 先生

【持ち物】 運動のできる服装、靴底が薄い靴、 水分補給用の飲み物 (カフェインレスのもの)

【費用】 無料



「親子で一輪車に乗れるようになろう」「養生健身気功」の申込方法は裏面をご覧ください

地域文化セミナー

緩初めてのフラダンス級

ハワイの伝統的な"フラ"を体験しよう!ハワイの曲に癒されながら、 楽しく優雅なフラで、運動不足を解消しませんか?

【日 時】 9月22日(月)、29日(月)、10月6日(月)

全3回 午前9時30分~11時30分

【場 所】 都田協働センター 1階 ホール

【対象】 18歳以上の女性 20名

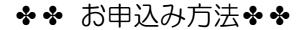
※応募者多数の場合は抽選になります。

【講師】 河合 奈美 先生

【持ち物】 運動のできる服装、汗拭きタオル、筆記用具、

水分補給用の飲み物

【費用】 無料



【申込〆切】 ①一輪車 9月12日(金)

②気功 9月19日(金)

③フラダンス 9月10日(水)

【申込方法】 3つの方法があります。《 先着順ではありません。》

- 1)下の申込用コードでお申込み
- 2) 窓口でお申込み 9:00~17:00 ※日曜・祝日を除く
- 3) 電話(428-2152) でお申込み 9:00 ~ 17:00 ※日曜・祝日を除く ※ お名前、ご住所、電話番号、年代をお伝えください。
 - ※ 定員を超えた場合は抽選になります。

【受講確認】 ①一輪車 9月18日(木)~20日(土) 9:00~17:00

②気功 9月24日(水)~26日(金) 9:00~17:00

③フラダンス 9月16日(火)~17日(水) 9:00~17:00

都田協働センター窓口または電話(428-2152)でご確認ください。 申込用コードからお申し込みの方には、結果をメールでお知らせします。 メールが届かない場合は、お問合せください。

《一輪車》

《気功》

《フラダンス》







