

都田協働センターだより

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

一輪車は、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



学習成果活用事業

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】 小崎 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

初めてのフラダンス

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



❖❖ お申し込み方法❖❖

【申込×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》

