

神久呂協働センターだより

市委託
中央区西第1号①

神久呂協働センター 浜松市中央区神原町922 ☎485-5001 令和8年4月5日号

浜松ヒューマンセミナー



骨ナビ&リンパストレッチ

受講生募集

【日 時】 6月1日（月）～8月3日（月）午後1時30分～3時30分（全10回）

	講座内容	開催日
第1回	からだの歪みチェック！リンパの仕組みとからだの使い方	6月1日(月曜日)
第2回	「骨ナビタップ」タッピングで関節を整える	6月8日(月曜日)
第3回	「骨ナビBJ」正しい関節の使い方	6月15日(月曜日)
第4回	「骨ナビブレス」呼吸	6月22日(月曜日)
第5回	「骨ナビシンクロ」関節を連動させて動かす	6月29日(月曜日)
第6回	骨ナビと下半身のリンパストレッチ	7月6日(月曜日)
第7回	骨ナビと骨盤・股関節のリンパストレッチ	7月13日(月曜日)
第8回	免疫力アップ！腸を整える骨ナビ	7月20日(月曜日)
第9回	代謝アップ！肩甲骨と肩関節まわりをほぐす骨ナビ	7月27日(月曜日)
第10回	骨ナビ&リンパストレッチ総復習	8月3日(月曜日)

- 【会場】 神久呂協働センター 2階 ホール
【講師】 鈴木則枝 先生（ワールドリンパアカデミー）
【定員】 15名（15歳以上の市内在住・在勤の社会人）
【費用】 500円
【持ち物】 ヨガマット、汗ふき用のタオル、水分補給用の飲み物
【申込期間】 4月15日（水）～5月7日（木）
【申込方法】 ①神久呂協働センター「窓口」または「電話」（☎485-5001）

（日曜日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分まで）

- ②インターネット（スマホなど） 申込コード ⇒
（5月7日(木)午後5時15分まで）



- 【当選確認】 5月15日（金）～5月22日（金）の期間内に
①「窓口」、「電話」申込の方・・・窓口または電話（☎485-5001）
でお問合せください（日曜日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分まで）
②インターネット申込の方・・・当落メールが届きます
【支払】 6月1日（月）午後1時～1時15分に神久呂協働センター窓口にてお支払いください

裏面（学習成果活用事業）もご覧ください

あなたの知識を生かして生涯学習講座を開いてみよう!

学習成果活用事業

あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、学びの成果を継続して生かす事業です。

地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか?



- 【応募資格】** 市内で活動する個人及び団体
今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体
※同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき1回に限ります。
※営利活動(宣伝等を含む)、政治的や宗教的活動等の事業は実施できません。
- 【応募方法】** 学習成果活用事業申請書、事業提案書兼申込書を作成し、神久呂協働センターへ提出してください。
(学習成果活用事業申請書、事業提案書兼申込書は、浜松市ホームページや協働センター窓口にあります)
- 【募集期間】** 4月15日(水)から5月20日(水)まで(先着順ではありません)
- 【採用決定】** 6月末ころに採否を決定し、申請者にご連絡します。
- 【その他】** ご不明な点等がございましたら、神久呂協働センターまでお問い合わせ下さい。
※日曜・祝日を除く午前9時～午後5時(☎485-5001)

表面(ヒューマンセミナー)もご覧ください

神久呂協働センターだより

市委託
中央区西第1号②

神久呂協働センター 浜松市中央区神原町922 ☎053-485-5001

令和8年4月5日号



令和8年度

神久呂フラワー学級

気軽に・楽しく・学び・体験できる「神久呂フラワー学級」を開講します。
皆様のご参加をお待ちしております。

- ☆ 期間 令和8年5月12日～令和8年12月8日
- ☆ 時間 午前9時30分～11時30分
- ☆ 会場 神久呂協働センター（ホール・講座室・和室）
- ☆ 定員 20名
- ☆ 費用 年間材料費 2,000円
- ☆ 申込期間 4月10日（金）～4月27日（月）
- ☆ 申込方法 ①②どちらかの方法でお申し込みください

① 神久呂協働センター「窓口または電話」（485-5001）

日曜・祝日を除く 9:00～17:00

② インターネットから右記のコードを読み取り

必要事項を入力（期間中24時間OK）

※先着順ではありません（応募者多数の場合は抽選）

※当選者の方のみ 5月1日（金）までに電話かメールにてお知らせします



回	開催日	学習内容
1	5月12日（火）	開講式 骨ナビ&リンパストレッチ
2	6月 9日（火）	バラのガラスアート作り
3	7月14日（火）	健康教室「腸活で若返り」
4	9月 8日（火）	ペーパーフラワー作り
5	10月13日（火）	応急手当講座（心肺蘇生、AED等）
	日程未定	『協働センターまつり』に参加（可能な方のみ）
	日程未定	『1日だけの駄菓子屋さん』に参加（可能な方のみ）
6	12月 8日（火）	大人の塗り絵 閉講式～1年をふりかえって～

- ・講座の様子を撮影し「センターだより」等に使用させていただく場合があります
- ・開催日程等は変更の可能性があります

令和8年
2月から

マイナンバーカードの業務が できるようになりました

従来の手続きに加えて、マイナンバーカードの電子証明書の更新や暗証番号の再設定などができます。

神久呂協働センターで手続きできるのは、下記2点に当てはまる方に限ります。

- ・カード所有者本人が窓口に来庁する場合
- ・カード所有者本人が日本国籍である場合

※住所変更に伴うマイナンバーの手続き、15歳未満のお子様に関しては、事前に問い合わせてください。

※取り扱いできない届け出がありますので、不明な点等がございましたら、事前に問い合わせてください。

マイナンバー業務に関する
窓 口 受 付 時 間

平日の午前8時30分～午後4時30分まで（土日・祝日はお休みです）
電 話 番 号：053-485-8542

