


| | | | |
|---|--|-----------------------------|-----------|
| <p>伊佐見 協働センター  だより</p> | <p>令和8年5月5日発行・第2号 伊佐見地区コミュニティ協議会 浜松市中央区伊左地町 45 番地 Tel.053-523-7138</p> | <p>市委託 中央区西 第3号</p> | <p>回覧</p> |
|---|--|-----------------------------|-----------|



受講生募集!

アクティブシニア講座

★ 伊佐見地区在住の65歳以上の方が対象です。6月～2月の月1回、下記の講座を実施します。参加者の皆さんとのコミュニケーションも取れて楽しい講座です。ふるってご参加ください!!

◎ 開催日及び内容：午前9時30分～11時30分



| 回 | 開催日 | 講座内容 |
|---|-----------|----------------------------|
| 1 | 6月19日(金) | からだのなかから元気に“いきいき血管講座” |
| 2 | 7月17日(金) | 卓上版カーリング「カーレット」で楽しもうNo.1 |
| 3 | 8月21日(金) | 卓上版カーリング「カーレット」で楽しもうNo.2 |
| 4 | 9月18日(金) | 心と体のための呼吸教室 |
| 5 | 10月16日(金) | 交通安全教室&サボカー体験 |
| 6 | 11月20日(金) | 脳活で人生いきいき～ツボ押し・脳トレで老化を抑える～ |
| 7 | 12月18日(金) | 心と体をほぐすホッと一息の健康茶講座 |
| 8 | 1月15日(金) | 浜名湖をめぐる古代寺院 |
| 9 | 2月19日(金) | 落語鑑賞会 |

◎ 会場：伊佐見協働センター 1階 ホール

◎ 申し込みについて

1. 申込日時 5月11日(月)～6月9日(火)※日曜を除く

午前9時から午後5時00分までに伊佐見地区コミュニティ協議会窓口(伊佐見協働センター内)又は電話(523-7138)にてお申し込みください。

2. 参加費用 無料

3. 募集人員 30人(募集人員を超えた場合は、協議会において抽選を行います。)

伊佐見

協働センター



だより

令和8年5月5日発行・第3号
伊佐見地区コミュニティ協議会
浜松市中央区伊左地町45番地
Tel.053-523-7138

市委託
中央区西
第3号

回覧

伊佐見なでしこ学級

月に1回、食や健康など暮らしに役立つ講座を開催します。新しいこと始めたい方
お仲間づくりしたい方、ぜひご参加お待ちしております。

【期 間】 令和8年6月25日(木)～令和9年2月25日(木) [全9回]

【時 間】 午前9時30分～11時30分

【会 場】 伊佐見協働センター

【対 象】 伊佐見地区にお住まいの女性

【定 員】 30人程度

【費 用】 6回目、9回目に材料費がかかります。

(開催日当日に集金) ※他の講座は無料

【申込み】 5月7日(木)～6月9日(火) ※日曜を除く

伊佐見地区コミュニティ協議会窓口(伊佐見協働センター内)

または電話(523-7138) 午前9時～午後5時

★参加の可否につきましては6月10日(水)以降に電話連絡します。



| | 開 催 日 | 内 容 |
|---|-----------|--------------------------------------|
| 1 | 6月25日(木) | 笑門福来! 笑って健康! みっちゃんのお笑いショー |
| 2 | 7月23日(木) | 暮らしに役立つ 睡眠と健康の知恵袋 |
| 3 | 8月27日(木) | 着こなしレッスン 上手な色の組み合わせ |
| 4 | 9月24日(木) | 新鮮野菜の選び方・おいしい野菜の育て方 |
| 5 | 10月22日(木) | 目指そう姿勢美人! ピンピンウォーキングと簡単ストレッチ |
| 6 | 11月26日(木) | ひとさじの魔法★はちみつのある暮らし ※材料費800円 |
| 7 | 12月10日(木) | 年忘れ! みんなで楽しくカーレット |
| 8 | 1月15日(金) | 歴史講座(浜名湖をめぐる古代寺院) |
| 9 | 2月25日(木) | おしゃべりのつどい 和紅茶の淹れ方(お菓子付き) ※材料費800円 |

・講師の都合等で日程・内容が変更になる場合があります。

・講座風景を撮影し、センターだより等に掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。

