

# 二俣ふれあいセンターだより

No.592

令和8年5月5日号

発行：浜松市二俣ふれあいセンター TEL 926-1244

編集協力：二俣ふれあいセンター活動推進委員会

世帯と人口 R8.4.1 現在		
区分	世帯	人口
浜松市 (前月比)	360,653 (469)	775,457 (-1,682)
天竜区 (前月比)	11,678 (-5)	24,105 (-92)
二俣地区 (前月比)	2,657 (3)	5,819 (-18)

学級生募集

## 女性学級 かがやきセミナー

毎月1回の私だけの時間。新しい自分。

新しい仲間とともに学び・楽しみ・輝いてみませんか!

【対象】成人女性の方(1年間通じて受講可能な方)

【開催日】下記表のとおり

【年会費】2,000円(他に別途実費負担あり)

【お申込】随時受け付けています。

二俣ふれあいセンターへお申し込みください。(TEL926-1244)

活動日	曜日	時間	内容
4月14日	火	13:30~	【開級式】 + 【教養】睡眠と健康の知恵袋
5月12日	火	13:30~	【教養】豊臣兄弟について
6月9日	火	13:30~	【健康】リトミックと健康な体づくり
7月7日	火	13:30~	【健康】自律神経をコントロールできる運動
9月10日	木	13:30~	【教養】マジックに触れてみよう ※二俣いきいき学級と合同開催
10月15日	木	10:00~	【視察】金原明善記念館、ヤマハイノベーションロード
11月10日	火	13:30~	【体験】誰でもできる音楽レク
12月8日	火	13:30~	【健康】無理なく続けられる簡単ストレッチ
1月15日	金	9:30~	【料理】スイーツづくりを学ぶ
2月9日	火	13:30~	【体験】ポタニーペインティング
3月23日	火	10:00~	【閉級式】



アクティブ  
シニア講座

## 二俣いきいき学級

学級生募集

アクティブに自分時間を楽しんでみませんか。

おひとりでもお友達の方とでも、お気軽にご参加ください!

【対象】シニアの方(おおむね65才以上の方)

【内容】講演会、健康づくり、体験講座など

【開催日】6月から毎月第2木曜日開催(前期・後期通じて年8回)

【年会費】無料(講座によっては500円ぐらいの材料費負担があります。)

【申込】新規参加は随時受け付けています。

二俣ふれあいセンター(TEL926-1244)へお電話ください。



前期日程(予定) (下記日程は、予定であり変更になることがあります。)

活動日	曜日	時間	内容
6月11日	木	13:30~15:30	【健康】はしかべの口の運動と歌
7月9日	木	13:30~15:00	【介護】認知症サポーター養成講座
9月10日	木	13:30~15:30	【教養】マジックに触れてみよう ※女性学級かがやきセミナーと合同開催
10月8日	木	13:30~15:30	【健康】歌とリズムとやさしいエクササイズ

裏面もご覧ください

# ヨガの基本を学ぼう

未経験・初心者の方  
大歓迎！

参加者募集

体をほぐし呼吸を整え、心まで軽くなるやさしいヨガ講座です。  
今回は、2日間でヨガの基本と呼吸法を学び、無理なく体と心を整えていきます。



1回目 6月18日(木) 身体の基本(骨や筋肉の使い方)とやさしいヨガ

2回目 7月 2日(木) 自律神経を整える呼吸法と瞑想体験

両日とも 午前10時から

- ★会場 二俣ふれあいセンター 2階和室
- ★講師 鈴木 優菜 先生
- ★費用 無料
- ★対象 浜松市内に在住・在勤の成人の方(2回とも出席できる方)
- ★定員 10人(先着順)
- ★持物 動きやすい服装、ヨガマット又は大きめのバスタオル、水分補給の飲み物、筆記用具
- ★申込 5月21日(木)～6月10日(水) 二俣ふれあいセンターへお電話(TEL926-1244)または窓口で

浜松市地域力向上事業

入場無料・先着230人

## 森林ふれあいコンサート

～富士山静岡交響楽団のメンバーによる弦楽四重奏～

★日時 6月7日(日) ★会場 龍山森林文化会館ホール

開場 午後1時15分  
開演 午後2時  
終演 午後3時35分

### ◆富士山静岡交響楽団

静岡交響楽団と浜松フィルハーモニー管弦楽団が合体し、2021年から富士山静岡交響楽団として活動をスタート。2024年にはこれまでの活動が認められ、日本オーケストラ連盟の正会員に承認されました。県内唯一の常設プロオーケストラとして、益々活動の幅を広げています。

ヴァイオリン 岡田 恵里 山村 妙子  
ヴィオラ 鈴木 香奈江 チェロ 生駒 宗煌

主催 龍山地区文化振興事業実行委員会

### 【申し込み方法】

・事前に入場整理券をお求めください。

配布場所・問い合わせ

龍山森林文化会館 TEL053-968-0331

天竜区龍山支所 TEL053-966-2111

・インターネット  
からはこちら



## 天竜図書館 ブックスタート 5月・6月

～絵本をとおしてあかちゃんと心ふれあうひとときを～

●日時 5月20日(水) 6月17日(水) 午前10時から 約20分

●対象 生後6か月から満1歳(お誕生日当月まで)のあかちゃんとその保護者

[5月20日] 2025年5月～2025年11月生まれ

[6月17日] 2025年6月～2025年12月生まれ

※浜松市民に限ります。 ※対象月齢内に1回参加できます。

●内容 読み聞かせやわらべうたの体験とアドバイス。おすすめ絵本を1冊プレゼント。

●申込み 各開催月の前月15日から受付を開始します。事前予約が必要です。

天竜図書館(Tel926-1245)へお電話または窓口で直接お申し込みください。

●持ち物 親子健康手帳(母子健康手帳)

※他の図書館でもブックスタートを行っています。詳しくはこちらからご確認ください。

参加者募集

要予約



## としょかん こどもまつり

【日時】5月16日(土曜日)  
午後2時～3時

【会場】二俣ふれあいセンター2階  
講座室

おおがた紙芝居や工作など  
楽しい時間をいっしょ  
にすごしましょう!!



入場無料・申込不要

【問合せ】  
天竜図書館  
TEL926-1245