

篠原協働
センターだより

さざんか

篠原協働センター 浜松市中央区篠原町20399番地の1 053-448-7859

市委託中央区西第5号 №④
令和8年7月5日発行

回覧



～3世代交流事業～ 第4回篠原地区 ボッチャ大会

主催：篠原協働センター地域ふれあい事業実行委員会

開催決定！！

参加者募集

当事業は、こども世代・親世代・シニア世代の3世代交流により、地域コミュニティの向上を図り、大規模災害など有事の際の共助に繋がることを目的として開催しています。

開催 10月18日（日）

12:00～16:30 ※参加受付 11:15～11:45

【会場】 篠原協働センター 体育館 【参加費】 無料

【対象】 小学生以上

【持ち物】 体育館シューズ、水分補給用飲み物、汗拭きタオル

【申込み】 7月1日（水）～ 9月15日（火）8:30～17:15

- ① 篠原協働センター窓口・電話 448-7859（日曜日・祝日を除く）
- ② インターネット（24時間受付）※ただし 9月15日（火）は 17:15 まで

ボッチャは、ヨーロッパ生まれのパラリンピックの正式種目です。老若男女、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に楽しめるスポーツです。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかにジャックボールに近づけるかを競います。

こちらのコードから⇒



今年も成績優秀チームには
素敵な景品がございます
ふるってご参加ください！

清掃活動のご報告

5月23日（土）8時30分から篠原協働センターの清掃活動として草刈りが行われました。地域活動団体の方々にご協力いただき、とてもきれいになりました！



裏面（さざんかコンサート出演者募集・はたちの集い開催予定）もご覧ください

第16回 出演者募集

さざんかコンサート



篠原協働センターで開催する“さざんかコンサート”の出演者を募集します。
地域の皆さまに素敵な歌声や演奏を披露してみませんか？

【開催日】令和8年9月27日(日)

【開催場所】篠原協働センター ホール

【出演資格】篠原地区に住んでいる個人または篠原地区で活動している団体で、舞台上で演奏が可能であること。

【申込み】7月1日(水)～8月7日(金) 8:30～17:15

・篠原協働センター窓口 ※日・祝日は除く

・インターネット 24時間受付可能

こちらのコードから↑

【提出書類】①第16回さざんかコンサート応募及び演奏曲目等調査票

②使用機材調査票 ③楽器・機材などの配置図

④団体紹介等の原稿

【問合せ先】篠原協働センター ☎448-7859 ※8:30～17:15(日・祝は除く)



篠原地区はたちの集い(旧成人式)

令和9年1月10日(日)開催予定です



8月から「はたちの集い実行委員会」が開催され、式典の運営、企画について検討・決定していきます。実行委員会は「篠原中学校卒業生同窓会委員」を中心に開催する予定です。

一生の思い出に残る式典となりますように運営、企画に参加してみませんか？

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの方で実行委員会に参加を希望する方、興味がある方(同窓会委員以外でも可)は、篠原協働センターまでご連絡ください。

篠原協働センター ☎448-7859

協働センター地域活動団体

ご入会お待ちしております！

サンテの会

私達サンテの会は、先生指導の元で楽しく行っています。今はアクトの発表会に向けて指導を受けています。笑いの絶えない会です。入会をお待ちしています。



- ・活動日時：第2・4木曜日
第3月曜日
13:30～16:00
- ・会場：ホール

葉月(大正琴)

大正琴は名古屋で生まれた楽器です。童謡、歌謡曲、邦楽、クラシックなどを演奏することができます。年齢性別は問いません。見学体験はいつでもOK！一度、教室をのぞいてください。お待ちしております。

- ・活動日時：第1・3金曜日
10:00～11:30
- ・会場：204会議室



コール篠

みんなで楽しく歌いましょう。
良いお友達もできますよ！

- ・活動日時：第2・4木曜日
9:30～11:30
- ・会場：ホール



篠原協働
センターだより

さざんか

篠原協働センター 浜松市中央区篠原町20399番地の1 053-448-7859

市委託中央区西第5号 №⑤
令和8年7月5日発行

回覧

参加者募集

学習成果活用事業

睡眠講座



睡眠の新常識、寝姿勢の違いによる驚きの効果

眠りが浅い…寝た気がしない…寝たはずなのに疲れが残っている…そんな睡眠のお悩みはありませんか？
睡眠の質を大きく左右するのが寝姿勢です。ゆがんだ寝姿勢での睡眠は、筋肉や関節などに負担がかかるため、身体と脳がリラックスできず、眠りが浅くなりがちです。

骨格の専門家が行う睡眠に関する講座と、姿勢のチェック！正しい寝姿勢と日頃の身体の整える方法を学び、夏の快眠を手に入れましょう！全1回の無料講座です。気軽にご参加ください。

8月22日(土) 19時～21時

土曜夜間に開催する無料講座です 普段、協働センターを利用されない皆さまも気軽にご参加ください

【会場】篠原協働センター 2階和室

【講師】堀内 大輔 先生(カイロプラクター、1級健康管理士)

【定員】20人

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、水分補給用の飲み物



ネット申込はこちらのコードから

◎お申込みについて

【募集期間】～8月14日(金) 8:30～17:15

【申込方法】①篠原協働センター窓口・電話 448-7859(日曜日・祝日を除く)

②インターネット(24時間受付) ※ただし8月14日(金)は17:15まで

※応募者多数の場合は抽選になります。抽選結果は8月17日(月)までに当選者の方へ電話かメールにて連絡いたします。

裏面(地域活動団体募集)もご覧ください





協働センター地域活動団体

ご入会
お待ちしております
おります

和トレ

足踏み版、ボール、ゴムバンド等々使っているいろいろな体操を行います。ひめトレを使い骨盤底筋群を鍛えます。女性の下半身の悩みを1つでも解消しませんか！

- ・活動日時：毎週月曜日
15:00~17:00
- ・会場：ホール
- ・会費：1,000円/月

背骨コンディショニング

背骨のゆがみを体操で整えます。どなたでもできる簡単な体操です。肩こり・耳鳴り・目まい・ひざ痛・腰痛・内臓の不調など原因不明の不調に効果的です。

- ・活動日時：第1・3金曜日
13:15~14:45
- ・会場：和室

レディースストレッチ

月2回のストレッチで体をほぐし、その他の時は風船バレーやバドミントンなど楽しく体を動かしています。「体を動かしてみようかなあ」という方、お待ちしております。

- ・活動日時：毎週火曜日
10:00~12:00
- ・会場：ホール
- ・会費：約1,500円/月

ティンカーベル

季節の曲をハンドベルで演奏しています。脳トレにもなりますよ。わきあいあいと活動している会です。はじめは体験からお気軽にお越しください。

- ・活動日時：第2・4火曜日
10:00~12:00
- ・会場：101会議室

オニオン会

心さわやか、頭すっきり、からだしなやか健康体操！音楽に合わせて体を動かします。皆さんとおしゃべりも楽しみです。

- ・活動日時：第2・3・4火曜日
14:00~16:00
- ・会場：ホール

篠の音(しののね)

日本の楽器(三味線)に親しんでみませんか。先生はじめ和気あいあいとお稽古しています。

- ・活動日時：毎月第1・3木曜日
14:00~15:30
- ・会場：203講座室
- ・会費：約4,000円/月

篠原地区社協子育て支援 TOMOTOMOくらぶ

0歳児~就学前のお子さんを対象に、春はミニミニ運動会、夏はスイカあそび、秋は楽器あそび、冬はクリスマス会など。篠原地域の親子だけでなくママからママへ友達の輪が広がりみんなで楽しく活動しています。ぜひTOMOTOMOくらぶへお越しください。

- ・活動日時：毎月第1月曜日 10:00~11:30
- ・会場：和室



インディアカクラブ

楽しくゲームをしながら、動ける体を維持できるインディアカです。おためしご参加お待ちしております！

- ・活動日時：毎週木曜日
10:00~12:00
- ・会場：体育館



篠原3B体操同好会

ボール・ベル・ベルダーを使っての体操です。一緒にリフレッシュしましょう。わきあいあいと活動しています。この時間帯に都合のつく方、お待ちしております。

- ・活動日時：第2・3・4金曜日
13:00~14:30
- ・会場：ホール
- ・会費：2,000円/月



自彊術トミイ

自分でじぶんを彊(強)くする術(すべ)という100年以上前に日本人が考案出した健康体操です。いつまでも元気で若々しくいたいあなた！気軽に見にきてください。

- ・活動日時：毎週金曜日 10:00~11:30
- ・会場：和室
- ・会費：2,000円/月+賛助会費3,000円/年



見学・入会等ご希望される場合は篠原協働センター(448-7859)までお問合せください。

表面(学習講座)もご覧ください