

回覧

市委託
浜名区北
第3号

令和8年度 細江協働センター だより

令和8年7月3日発行
浜松市浜名区細江町気賀 305
〒431-1395 細江協働センター
(北行政センターまちづくり推進内)
TEL 523-2903 FAX 050-3537-9144

第3期生涯学習講座 受講生の募集

■申し込み方法

募集期間 7月28日(火)～8月6日(木) 8:30～17:00(土日祝日を除く)

- 募集期間内にスマホなどのインターネットで募集内容にある URL や四角い2次元コードを読み取り、必要事項を入力するか、窓口・電話・FAXにて、北行政センターまちづくり推進細江協働センターへご連絡ください。受付初日は、電話が通じにくい場合があります。
※お名前・住所・電話番号・年齢をお伺いします。
- 先着順ではありません。応募者多数の場合は、抽選となります。
※その場合、細江地区在住の方が優先となりますのでご了承ください。
- 受講の可否につきましては受講していただける方には締め切り後1週間ほどで、開催要項を郵送します。届かない場合は選に漏れたものとご理解ください。

インターネットからは7月3日(金)からお申し込みできます。

※連絡先: 浜名区北行政センターまちづくり推進 細江協働センター
〒431-1395 浜松市浜名区細江町気賀305
TEL: 523-2903 FAX:050-3537-9144

自律神経を整えるタイ古式ヨガ ルーシーダットン (4回講座)

9月3日、9月10日、9月17日、9月24日 各木曜日

時間 午前10時00分～11時30分(受付9時45分～)

会場 みをつくし文化センター 3階和室

内容 ルーシーダットンは、タイに伝わる自己整体法で、ルーシー(修行僧)たちに伝えられてきたタイ式医療の健康法の一つとされています。深い呼吸で気持ちを落ち着け、実践しやすいポーズで初心者の方にも安心して取り組みます。自律神経を整え、心と体をリフレッシュしましょう。



申込 URL & 2次元コード <https://logoform.jp/form/Savd/1650267>

受講費 無料

持ち物 ヨガマット、水分補給用の飲料、タオル

対象 成人

定員 15名 運動しやすい服装で

講師 Chihiro さん(SUTADIO nico フィットネスインストラクター)



★★★5～6月の生涯学習講座の様子★★★

令和8年度の細江協働センター主催の生涯学習講座がスタートしました。多くの方にご受講いただいています。その様子を少しご紹介いたします。これからも多くの方のご受講をお待ちしています。



■親子陶芸教室～世界に一つの器を作ろう～

○講師：鈴木千恵子さん、古橋幸代さん、市川文子さん

○開催日：6月6日 受講者：21名

○受講者の感想：「最初、できるか心配でした。土で形を作る時、講師の先生が丁寧に見てくれて安心しました。親子一緒に作業する機会はとても貴重で楽しかったです。」
「できあがりがとても楽しみです。」

■草散歩とハーブティ～季節の野草を楽しむ～



○講師：横井理恵子さん

○開催日：6月22日、29日
受講者：11名

○受講者の感想：「普段、草としか見ていなかったもの一つ一つの名前がわかり、中には生活に役立てられることを知り、これからは興味を持って散歩できます。」



■スマホの便利な使い方

○講師：和田喜充さん

○開催日：6月10日、16日 受講者：14名

○受講者の感想：「大変参考になりました。なかなか思うようにはなりませんが、自宅でも頑張って勉強しようと思います。」



■簡単ストレッチ

～いつまでも健康で過ごすために～

○講師：石川祐多さん

○開催日：6月4日、11日、18日 受講者：14名

○受講者の感想：「これまでに悩んでいた体の痛みについて質問できました。さらに改善のための運動を具体的に教えていただきとても良かったです。」