



スマホ応用講座

～今知りたい！スマホの使い方を全3回の講座でお伝えします～

【日にち】 9月7、14、28日（月） 全3回

（全3回ご参加いただける方を優先。日程をご確認ください。）

【時 間】 10時～11時 ※28日のみ10時～12時

【会 場】 南部協働センター2階 第1講座室

【講 師】 株式会社 エス・ティー・シー

【定 員】 スマートフォンの基本操作ができる成人12人（定員を超えた場合は抽選）

※定員を超えた場合、地域にお住まいの方を優先させていただきます。

【持ち物】 スマートフォン、筆記用具、水分補給用の飲み物



		項目	内容
1	9/7	生成 AI 編	生成 AI とは？生成 AI の使い方
2	9/14	カメラ編	上手な撮り方のポイント
3	9/28	フリマ編	インターネットでフリーマーケット！？

【申込期限】 8月26日(水) 17時まで

【申込方法】 ①、②どちらかの方法でお申込みください。

①電話（455-1501）または南部協働センター窓口にて申し込み

（9時～17時 日曜・祝日を除く）

②右記の二次元コードよりアクセスし、注意事項を確認の上

必要事項を入力して申し込み



【結果連絡期間】 8月31日(月)～9月2日(水) 9時～17時

※ 連絡期間内に連絡がつかない場合は落選とさせていただきます。

※ やむをえずキャンセルされる場合は必ずご連絡ください。

電話、窓口にて申込み

当選された方にのみ電話にて連絡いたします。

二次元コードから申込み

当落に関わらず8月31日（月）9時頃にメールをお送りします。

● 8月31日中にメールが届かない場合、9月2日（水）17時までに協働センターまでお問い合わせください。

● 当選メールを受け取られた方：受信確認のため、内容をご確認の後必ずご返信をお願いいたします。

問い合わせ先：南部協働センター TEL(053) 455-1501(9時～17時 日曜・祝日を除く)

※ 講座実施風景を撮影し、HP、掲示物等に使用させていただくことがあります。ご了承の上、お申し込みください。

※ 講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※ 駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

裏面もご覧ください

発酵スイーツ講座

発酵調味料について学びながら、美味しい醤油麹のみたらし白玉団子
(甘酒白玉 モリンガ白玉 豆腐白玉の3種)を作ります。(注)モリンガは「奇跡の木」と呼ばれるスーパーフード



Aコース 9/14 (月) 10時～12時

Bコース 9/28 (月) 10時～12時



※同じ内容で2回開催 Aコース又はBコースのどちらかを選択してお申込みください。

- 【講師】 横山 美左人 先生 横山 大志 先生
【場所】 南部協働センター 3階 料理教室
【定員】 A・Bコース 各8人 ※定員を超えた場合は抽選
(駅南・江西地区にお住まいの方を優先させていただきます。)

- ・発酵茶「^{こせきちゃ}碁石茶」の試飲
・自家製「ぬか漬け」の試食
もあります！

- 【受講料】 1,700円(材料費) ※当選確認後、9/12(土)までに窓口でお支払いを
お願いします。(9時～17時 日曜・祝日を除く)

※材料準備の関係で9/12以降のキャンセル(返金)はできません。ご了承ください。

- 【持ち物】 エプロン、三角巾、ふきん3枚、筆記用具、水分補給用の飲み物、
持ち帰り用の容器(タッパー等)、保冷バック(保冷剤)

《申込期限》 8月27(木) 17時まで

《申込方法》 ①、② どちらかの方法でお申込みください。

- ① 南部協働センター窓口か電話で申込み ☎(053) 455-1501 9時～17時(日曜・祝日を除く)
② 右記の二次元コードから申込み

《結果連絡期間》 9月3日(木)～5日(土) 9時～17時



- ① 窓口、電話でお申込みの方→当選された方のみに、電話連絡いたします。
(期間内に、申込者から窓口か電話で確認していただいても可)
② 二次元コードからお申込みの方→当落に関わらず、9月3日(木)9時頃にメールをお送りします。
当選した方は、必ず内容を確認の上、返信をお願いします。

※9月3日中にメールが届かない場合、9月5日(土)17時までに協働センターまでお問合せください。

※nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。

※結果連絡期間内に連絡が取れない場合は、落選とさせていただきます。

《お問合せ先》南部協働センター☎(053) 455-1501 9時～17時(日曜・祝日を除く)

※講座実施風景を撮影し、HP、掲示物等に使用させていただくことがあります。ご了承の上、お申し込みください。

※講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

裏面もご覧ください

アクティブ・シニア講座

南苑わくわくサロン



6回の講座を通して、楽しく心豊かな時間を過ごしましょう！

皆様のご参加をお待ちしております。

日 程：9月3日（木）～12月17日（木）全6回 13時30分～15時30分

定 員：24人（原則6回受講できる方）

受講料：3,280円（第3回歌集代480円、第5回寄せ植え材料費2,800円）

※ただし、歌集をすでにお持ちの方からは、歌集代はいただきません。

No.	開講日	内容
1	9月3日（木）	シニアリトミック：音楽にあわせて体を動かし、脳や心の活性化を。
2	9月24日（木）	己書：筆ペンで自分だけの文字を自由に書いてみます。
3	10月15日（木）	歌ってきたえよう心と体：腹式呼吸の練習で誤嚥予防に役立ちます。
4	11月5日（木）	避難所運営ゲーム（出前講座）
5	11月26日（木）	季節の寄せ植え
6	12月17日（木）	スクエアステップ：楽しく介護予防を目指す、歩く脳トレに挑戦。

【申込方法】 ①、②いずれかの方法でお申込みください。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は協働センター事務局にて抽選させていただきます。

① 電話（455-1501）または南部協働センター窓口にて申し込み（9時～17時 日曜・祝日を除く）

② 右記の二次元コードよりアクセスし、必要事項を入力して申し込み



【申込期限】 8月18日（火）17時まで

【結果確認期間】 8月20日（木）～22日（土） 9時～17時

◆ 確認期間中に確認の連絡がつかない場合は、落選といたします。ご了承ください。

① 電話、窓口にて申込みの方 当選された方にのみ電話にて連絡いたします。

（期間内に、申込者から窓口か電話で確認していただいても可）

② 二次元コードから申込みの方 当落にかかわらず、8月20日（木）に結果のメールをお送りします。

※nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。

※8月20日（木）中にメールが届かない場合は、8月22日（土）17時までに南部協働センターまでお問い合わせください。

※当選メールを受け取られた方は、メールの内容を確認して、必ず返信メールをお願いいたします。

※当選された方は 8月28日（金）までに、南部協働センター窓口にて受講料をお支払いください。
（9時～17時 日曜・祝日を除く）

※やむを得ずキャンセルされる場合は、必ず協働センターまでご連絡ください。

【問合せ先】南部協働センター ☎(053) 455-1501（9時～17時 日曜・祝日を除く）

※都合により、講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※講座実施風景を撮影し、市HP、掲示物等に使用させていただくことがあります。

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。以上、ご了承の上お申込みください。

裏面もご覧ください

回 覧	南部協働センターだより	浜松市委託中央区中第3号 令和8年8月5日号	令和8年度 学習成果活用事業
-----	-------------	---------------------------	-------------------

4月に募集した「学習成果活用事業 あなたの知識を生かして生涯学習講座を開いてみよう!」で申し込みをいただき、企画した講座です。

経験・実績豊富なベテランの先生による講座に、皆さまの参加をお待ちしています!

シニア・ハッピーコーラス



歌うことが好きな人! 集まれ~!

みんなが知っている「四季の歌」をいつもと違うリズムで歌います。
楽しいコーラス体験をして、ハッピーな時間を過ごしませんか・・・
譜面が分からなくても大丈夫。どなたでも参加できます。

【日 時】 9月 17 日(木) 14時 ~ 15時30分

【会 場】 南部協働センター 1階 ホール

【講 師】 今井 まゆみ 先生

(はままつ・うきうきコーラス講師、こども音楽セミナー洋楽教室講師)

【定 員】 30 人

【持ち物】 水分補給用の飲み物



申込期限

8月 28日(金) 17時まで

申込方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

① 南部協働センター窓口か電話で申込み ☎455-1501

(日曜・祝日を除く 9時~17時)

②右記の二次元コードから申込み

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。



当選確認

9月3日(木) ~ 5日(土) 当選された方にのみ電話にて連絡いたします。

二次元コードから申し込まれた方は、当落にかかわらずメールでお知らせします。

問合せ先

南部協働センター ☎455-1501 (日曜・祝日を除く 9時~17時)

※都合により、講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※講座風景を撮影し、HP 等で使用させていただきます。ご了承の上、お申し込みください。

裏面もご覧ください

高校生以上の
女性の方なら
どなたでも
参加OK!

女性のからだを守る 健康リテラシー講座

BMI・体組成・健康情報を体験的に学ぶ

いつまでも自分らしく、美しく健やかに。
今の自分のからだの状態を見つめ、毎日の生活に
すぐ役立つ健康情報を、大学生と一緒に楽しく、
分かりやすく学びませんか? お気軽にご参加ください!

学んで、
知って、
もっと自分らしく!



1 BMIや体組成を わかりやすく理解



2 健康情報の見方を 楽しく学ぶ



3 今のからだ チェックワーク



4 からだ測定体験 (希望者のみ)



イベント詳細

- 日時 令和8年 9月8日(火)
13:30 ~ 15:00
- 場所 南部協働センター 2階 第1講座室
- 対象 高校生以上の女性
- 講師 聖隷クリストファー大学 看護学部
安田ゼミ学生(4名)
- 定員 20名
- 費用 無料
- 持ち物 筆記用具・水分補給用の飲み物

講座概要

BMI・体組成・健康情報を体験的に学ぶ
いつまでも自分らしく、美しく健やかに。今の自分の
からだの状態を見つめ、毎日の生活にすぐ役立つ
健康情報を、大学生と一緒に楽しく、分かりやすく
学びませんか? お気軽にご参加ください!

◆ からだ測定体験 (希望者のみ・任意)

服を着たまま1分以内で体組成(筋肉量など)を
自動測定!(握力計も測定可)希望者のみなので
聴講のみでもお気軽にご参加ください。

◆ 今のからだチェックワーク

簡単なチェックシートで自分の日常生活を
振り返る、学生からの女性の健康にまつわる
クイズも多数。

申込締切

令和8年 8月21日(金)
17:00 まで

【申込方法】以下のいずれかでお申し込みください

① 窓口・お電話

南部協働センターへ直接窓口
または お電話でお申し込み

☎ 455-1501

(日曜・祝日を除く 9:00~17:00)

② スマホ申込

右の二次元コードを
スマートフォンで読み取って
簡単WEB申込

24時間受付



※先着順ではありません、定員を超えた場合は抽選となります。

当落確認 8月27日(木)~29日(土) 当選された方にのみ電話にて連絡します。

二次元コードから申し込まれた方は、当落にかかわらずメールでお知らせします。

♡ 自分のからだを知って、もっと自分らしく、健やかに。♡

回覧	南部協働センターだより	浜松市委託中央区中第3号 令和8年8月5日号	地域 コミュニティ
----	-------------	---------------------------	--------------



地域の皆さんの作品で
協働センターまつりを一緒に彩りませんか？

募集中!

協働センターまつり 展示用作品を募集します

今年も地域ふれあいフェスタ事業「南部協働センターまつり」を開催します。南部協働センターを拠点に活動しているサークル等の演技発表や作品展示など活動の成果発表の場を主として開催しています。今回はこれに加え、地域の皆さんが心を込めて製作した作品を公募し、展示させていただきます。

絵画や写真、書道、手芸など、ジャンルは問いません。小さなお子様から大人の方まで誰でもOK(※)！多くの方の目に触れていただくチャンスです。

皆さんの素敵な作品で協働センターまつりを彩りましょう！

たくさんのご応募をお待ちしています♪ ※内容審査はさせていただきます。



【応募要領】

- 1 展示期間 令和8年10月24日(土)・25日(日) 両日 10:00～14:00
- 2 募集期間 令和8年9月11日(金) 17:15 まで
※期間を過ぎてもスペースに余裕があれば受付しますので、ご相談ください。
- 3 展示場所 南部協働センター体育館内の展示コーナーまたは施設内共有スペース
- 4 出展料 無 料 (販売等、営業活動を目的とした展示はご遠慮ください)
- 5 応募資格 個人・団体・年齢は問いませんが、お申込み後、内容を審査し、正式に決定させていただきます。 ※9月18日(金) までに可否についてお知らせします。
また、南部協働センター近隣地域(駅南・江西地区周辺)に在住か在勤の方を優先させていただきます。
- 6 作 品 絵画、写真、書道、手芸・編み物、折り紙、陶芸など展示可能な作品であればジャンルや作品の出来栄(上手い、下手)は問いません。大きさや数量などはご相談ください。
- 7 応募方法 南部協働センターにある申込用紙に必要事項を記入のうえ期限までに窓口へ提出または、右記の二次元コードからお申込みください。 → 
- 8 作品の搬入 令和8年10月21日(水)～10月23日(金)の8:30～17:00の間に搬入、設置。
※上記以外(夜間や当日搬入等)の日時を希望する場合は事前にご相談ください。
- 9 作品の返却 まつり終了後の10月25日(日)の14:00～17:00の間にお越しください。
※上記以外の日時を希望する場合は事前にご相談ください。

<注意事項>

- ・スペース等の都合上、申し込み後、品数量や配置等の調整をさせていただく場合があります。
- ・展示期間中の作品は職員等で定期的に見守りはしますが、万が一、紛失や破損等の損害が生じてても責任を負いかねますので、ご了承のうえ、ご応募ください。
- ・ご不明な点やご質問などありましたら南部協働センターへお問い合わせください。

【問い合わせ】 南部協働センター 電話:053-455-1501(日曜、祝日を除く 8:30～17:15)

裏面もご覧ください