



せしん

回 覧

市委託
中央区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和8年8月5日号
発行 浜松市積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

令和8年度 積志生きがいづくり教室（全4回）後期アクティブシニア 健悠サロン 受講生募集！ — アクティブ・シニア —

1回目 9/30(水) 1階ホール

☆美姿勢ストレッチと
ウォーキング☆

わぁ、素敵！姿勢美人を目指して♪元気な人は、姿勢も美人です♪

講師 稲石早緒梨(ウォーキングインストラクター)

2回目 10/28(水) 2階和室

☆自分でやる足もみ講座☆

やわらかい足を目指して♪体を整えましょう
♪和室にて座って行います♪

講師 竹田瞳(按摩マッサージ鍼灸国家資格取得)

☆午後1時30分～3時30分☆

3回目 11/25(水) 3階実習室

☆水引で結ぶ 手づくりの
お正月リース講座☆

願いを込めて、一結び♪手づくりのリースで福を呼び込みませんか？

講師 袴田千生子(水引講師)

4回目 12/16(水) 3階302講座室

☆フラワークラフトと和紅茶で
綴る、大人の冬じたく☆

一年中飾れるフラワークラフト作りと、和紅茶の香りに包まれるひととき♪

講師 倉橋 美奈(フルリール)

助手 松本 陽子(日本茶インストラクター)

- 日 時 9月30日(水)～12月16日(水) (全4回) 午前9時30分～11時30分
- 定 員 20名(積志地区にお住まいの成人の方)
- 材 料 費 3,000円
- 申込方法 ①または②の方法でお申込みください。

①右の二次元コードを読み込む

②窓口または電話



※定員を超えたお申し込みがあった場合は、事務局で抽選させていただきます。

- 申込期限 9月14日(月) 午後1時
- 当選連絡 9月16日(水) 以降 当選された方のみ(電話)
- 材 料 費 1回目の講座9月30日(水)にて徴収します。
- 受付時間 9:00～17:00(日曜日・祝日・休日を除く)
- お問い合わせ 積志協働センター ☎433-3715

1回目 9/30(水)の持ち物

運動のできる服装、
歩きやすい靴、水分補給用飲み物、ヨガマットかバスタオル

裏面もご覧ください

地域文化セミナー・歴史講座（全二回）

徳川家康正室

旭姫の生涯と豊臣秀吉一族

日時 9月8日・15日 火曜日（全2回）
いずれも午後2時から午後4時まで
会場 積志協働センター3階 302講座室
定員 20名
講師 中村 和好 さん（歴史研究家）
費用 無料

- 申込方法 以下のいずれかの方法でお申込みください
 - ①下の「申込用コード」から必要事項を入力し送信
 - ②積志協働センター窓口または電話
- 申込期限 令和8年8月25日（火）正午
※定員を超えた場合は抽選させていただきます
（積志地区の方優先）
- 当選連絡 令和8年8月25日（火）の概ね午後1時から順次
電話連絡（当選者のみ）
- 受付時間 8:30～17:00（日曜日、祝日を除く）

申込用コード



積志協働センター
☎053-433-3715



せきし

回 覧

市委託
中央区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和8年8月5日号
発行 積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

S.W.E.
積志ウィンドアンサンブル

入場無料

積志ほっとコンサート

2026年 9 月 13 日 日曜日



日頃の感謝を込めて子どもから大人まで楽しめる曲を演奏します！

会場 積志協働センター ホール

主催 積志ウィンドアンサンブル

開場 10:15 開演 10:30 (終了予定 11:30)

- ・未就学児の御入場も可能です。
- ・満席の場合は御入場をお断りする場合がございます。

 <https://sekishiwind.jimdofree.com/>



理学療法士から学ぶフレイル予防

～健康寿命の延伸を目指して～



フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」の事です。
この状態を放置すると、要介護状態になってしまうことも・・・
フレイルは対策を行えば健康な状態をずっと継続できます。
自分の状態を把握して正しい予防方法を学び、適切な運動を
継続実践しましょう！



回	日 程	学 習 内 容
1	令和8年9月25日（金） 14:00～15:30	健康寿命や要介護状態につながるリスクについて学び、簡単な運動を行います。
2	令和8年10月16日（金） 14:00～15:00	認知症とその予防について学び、コグニサイズ（身体の運動＋頭の運動）を行います。
3	令和8年11月27日（金） 14:00～15:30	ロコモティブシンドローム（移動機能の低下）について、具体例や予防法を学びます。

【日 時】 9月25日、10月16日、11月27日（金）

【会 場】 積志協働センター 3階 301講座室

【費 用】 無料

【定 員】 20人（概ね60歳以上）

【講 師】 講師：伊藤 健太（理学療法士）

【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物、ボールペン

【連 絡】 動きやすい服装と靴でお越しください



【申込方法】 下記の①または②の方法でお申し込みください。

①積志協働センター窓口または電話

②右の二次元コードから必要事項を入力

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

（全3回参加できる方優先）

【申込期限】 9月4日（金）正午

【当選結果】 9月4日（金）15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00（日曜日・祝日・休日を除く）

