

東部協働センターだより

第6号 令和8年9月5日号 市委託 中央区 第1号 中央区 第6号 回覧

浜松市東部協働センター TEL: 462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市HPで発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区
＞中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター通信 です。

地域文化セミナー

いつまでも歩ける身体になるためのストレッチ

姿勢改善ウォーキング



【日 程】 令和8年10月19日・10月26日・11月2日 全3回
毎週月曜日 9:30～11:30

【場 所】 東部協働センター ホール

【講 師】 稲石早緒梨 先生〈姿勢・ウォーキングインストラクター〉

【受講料】 無料

【定 員】 16名

【持ち物】 ヨガマットまたは大判タオル(下にひくもの) 水分補給の飲物
動きやすい服装

回	月日	学 習 内 容
1	10/19	よい姿勢と歩き方の健康効果を学びましょう
2	10/26	自分の足を見つめましょう！ちゃんと歩ける身体になるためのケアとストレッチ
3	11/2	リンパケア・足のケア・正しい姿勢と歩き方の総練習

地域文化セミナー「姿勢改善ウォーキング」のお申し込みについて

〈講座の申込方法〉	〈申込QR〉 	〈電話・窓口〉
申込 QR または 電話・窓口にて お申込みください		東部協働センター 053-462-1092 (※ 日曜・祝日を除く 9:00～17:00) 氏名、住所、電話番号等をお伺いします。
〈申 込 締 切 日〉	令和 8 年 9 月 25 日 (金) 17:00まで	
〈受講確認方法〉	〈オンライン申込をされた方〉	〈電話または窓口で申込をされた方〉
	10月5日(月)～10月9日(金) の期間内に当選者のみに結果をメールにてお知らせします。	10月5日(月)～10月9日(金)の期間内に 電話または窓口にてご確認ください。 (※ 日曜・祝日を除く 9:00～17:00)
〈注 意 事 項〉	※ 定員を超えた場合は抽選になります。(先着順ではありません) ※ キャンセルする場合は必ずご連絡をお願いします。 ※ 天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。 ※ 講座中の写真を市のHP・刊行物等に掲載することがありますので、ご了承のうえ お申込みください。	

裏面もご覧ください

東部協働センターだより

第5号 令和8年8月5日号 市委託：中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
浜松市東部協働センター TEL 462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市 HP で発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区＞
中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター（中地域）通信です

【地域文化セミナー】

クラフトバック初級講座



【日 時】 令和8年10月14日・21日・28日（水）全3回

9:30～11:30

【場 所】 東部協働センター 2階 実習室

【講 師】 新村 久美 先生、北澤 玲子 先生

【定 員】 成人8名（初心者の方・3回とも参加できる方）

【材料費】 1,200円

【持ち物】 ハサミ（よく切れるもの、先端の細い工作用ハサミ）、チャコペン（鉛筆型）、
ウェットティッシュ1袋（ティッシュ不可）、45L ゴミ袋（持ち帰り用）、
目打ち、洗濯ばさみ20個くらい（挟む部分がギザギザなもの）、筆記用具、
メジャー（洋裁用）、水分補給用の飲み物

注意事項 当選者された方は、9月25日（金）までに、
材料費のお支払いとテープの色決めをしていただきます。

（日曜・祝日を除く9時から17時）

7月30日（木）より事務室窓口にて見本作品を展示します➡

（写真と見本のバックは異なる場合があります）



「クラフトバック初級講座」のお申し込みについて

〈講座の申込方法〉	〈申込QR〉 	〈電話・窓口〉
申込 QR または 電話・窓口にて お申込みください		東部協働センター 053-462-1092 (※ 日曜・祝日を除く 9:00～17:00) 氏名、住所、電話番号等をお伺いします。
〈申 込 締 切 日〉	令和 8 年 9 月 5 日 (土) 17:00まで	
〈受講確認方法〉	〈オンライン申込をされた方〉	〈電話または窓口で申込をされた方〉
	9 月 9 日(水)～9 月 12日(土)の期間 内に当選者のみに結果をメールにてお 知らせします	9 月 9 日(水)～9 月 12日(土)の期間内に 電話または窓口にてご確認ください (※ 9:00～17:00)
〈注 意 事 項〉	※ 定員を超えた場合は抽選になります。(先着順ではありません) ※ 9 月 14 日(月)以降のキャンセルは、材料費を全額お支払いいただきます ※ 天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます ※ 講座中の写真を市の HP・刊行物等に掲載することがありますので、ご了承のうえ お申込みください	

チラシ裏面もごらんください！

東部協働センターだより

第5号 令和8年8月5日号 市委託：中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
浜松市東部協働センター TEL 462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市 HP で発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区＞
中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター（中地域）通信です。

地域文化セミナー

大人気！

ZUMBA GOLD

令和8年9月14日・28日（月） 全2回

10:00 ～ 11:00

- 【対象】 成人 30人、楽しくダンスエクササイズをしたい方♪
- 【会場】 東部協働センター 1階 ホール
- 【講師】 新保 絵美 先生（フィットネスインストラクター）
- 【受講費】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装、水分補給用の飲み物
タオル、運動シューズ（上履き不可）
- 【その他】 全2回参加できる方。



～「ZUMBA GOLD」とは？～

アクティブシニアやフィットネス初心者へ向けたダンスエクササイズです。年齢に関わらず誰もが簡単に楽しく行えます。ラテン音楽を中心に世界の音楽のリズムを楽しめます。みんなで笑顔の交換をしながら楽しく踊りましょう。カラダもココロもスッキリしますよ！

「ZUMBA GOLD」講座のお申し込みについて

〈講座の申込方法〉	〈申込QR〉	〈電話・窓口〉
申込 QR または 電話・窓口にて お申込みください		東部協働センター 053-462-1092 (※ 日曜・祝日を除く 9:00～17:00) 氏名、住所、電話番号等をお伺いします。
〈申 込 締 切 日〉	令和 8 年 9 月 1 日 (火) 17:00まで	
〈受講確認方法〉	〈オンライン申込をされた方〉	〈電話または窓口で申込をされた方〉
	9月3日(木)～9月5日(土)の期間内に 当選者のみに結果をメールにてお知らせ します。	9月3日(木)～9月5日(土)の期間内に 電話または窓口にてご確認ください。 (※ 9:00～17:00)
〈注 意 事 項〉	※ 天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。 ※ 講座中の写真を市の HP・刊行物等に掲載することがありますので、ご了承のうえ お申込みください。	

チラシ裏面もごらんください！

東部協働センターだより

第5号 令和8年8月5日号 市委託 中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
浜松市東部協働センター TEL: 462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市HPで発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区＞
中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター（中地域）通信です

東部地区体育館駐車場出入口舗装工事 に関するお知らせ

日頃より、東部地区体育館をご利用いただきありがとうございます。

9月16日（水）8：00頃～17：00頃におきまして、東部地区体育館
の西側の駐車場出入口の舗装工事を実施する予定です。

（雨天等により実施できない場合は予備日：9月29日（火）に実施します）

当日、施設利用や証明書類の発行等は可能ですが、駐車場を利用される際は迂回いただき、東側より進入くださいますようお願いいたします。なお、施設東側の道路は広くありませんので、通行の際はご注意ください。

ご不便とご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解とご協力の程、お願い申し上げます。

迂回路（➡のように進んでください）



チラシ裏面もごらんください！