

北部協働センターだより 令和8年9月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター(市委託 中央区中 第4号)
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL: 053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索してください。

地域文化
セミナー

楽しい脳トレ(ライフキネティック)(全5回)

運動と脳トレを組み合わせたエクササイズを楽しみながら学ぶ。

＜日 時＞ 令和8年10月29日(木)、11月12日(木)、26日(木)
12月10日(木)、24日(木)

午後1時30分～午後3時30分

＜会 場＞ 北部協働センター 1階 ホール

＜講 師＞ 五百目 吏先生 (一般社団法人ASOBI/ライフキネティック公認トレーナー)

＜定 員＞ 20名

＜受講料＞ 無料

＜持ち物＞ タオル、水分補給用の飲み物

＜その他＞ 動きやすい服装及び運動靴

※全5回すべてに参加できる人を募集します。

講座の申し込みは、こちらから



申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日～9月30日(水) ※午前9時～午後5時まで(日曜・祝日・夜間を除く)
◎インターネット 浜松市 HP 「北部協働センター」 	配布日～9月30日(水) 午後11時59分まで ※24H申込可能

- ① 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ② 申込結果は10月6日(火)までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ③ 定員に達しない場合は申込締切後も電話または窓口で先着順に受付いたします。

北部協働センターまつり 開催のお知らせ

☆詳細は10月5日号でご案内

開催日時：10月17日(土) 午前10時～午後3時
18日(日) 午前10時～午後2時



裏面もご覧ください

予約あり

9/19土 「オレンジランプ」 上映会 & ミニ講話

時間 : 9:00~12:00
内容 : ミニ講話「認知症とは」
チームオレンジ紹介

＜場所＞
北部協働
センター
ホール

(左記お問い合わせ)
地域包括支援センター

高丘・三方原

【高丘】

053-420-6330

【三方原】

053-439-5000

予約なし
どなたでも

9/26土 認知症相談コーナー

時間 : 9:00~12:00

★アナログゲームで皆で遊ぼう！
家康くんが遊びに来てくれます！

＜場所＞
北部協働
センター
第1会議室
ロビー

2026 年度 第5回 家族介護教室

介護の基礎を一緒に学びませんか

在宅介護における介護の基本を学ぶ。漏れないおむつのあて方、福祉用具の選択・活用について、身体に負担の少ない介護方法について講義(実践?)

日時 10月22日(木) 13:30~15:30 (13:15分から受付開始)

会場 北部協働センター 2階 第2, 3 講座室

対象者 家族などの介護をしている方

介護に関心のある方

今後介護をする予定がある方

講師 福祉用具貸与・販売 マルヤス 高木久治氏

聖隷リハビリプラザIN 高丘 理学療法士

定員 30名

受講料 無料

持ち物 筆記用具

申し込み先: 地域包括支援センター高丘 受付時間: 月~金 8:30~17:15

053-420-6330

北部ジュニア公民館のお礼



北部協働センター夏の恒例行事「北部ジュニア公民館」を8月1日(土)、2日(日)に開催しました。当イベントはボランティアに集まった地域の中学生が主体となって企画立案から運営まで担い、地域の小さな子ども達に北部協働センターを「遊びの場」として開放するイベントです。

当日は「お化け屋敷」、「ダンボール迷路」、「読み聞かせ」などで多くの子ども達に喜んでもらいました。

地域の自治会をはじめ、葵高丘地区社協の皆さまや近隣企業等のご協力もあり、盛大かつ無事に開催することができました。

ボランティアに参加していただいた中学生の皆さま、5月からサポートをしていただいた当ボランティア出身の、高校生、大学生、社会人の北部生涯学習ボランティアの会の皆さま、本当にお疲れ様でした。また、ジュニア公民館に携わっていただいた多くの方々、ご来場者の皆さま、誠にありがとうございました。

北部協働センターだより 令和8年9月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター (市委託 中央区中 第4号)
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL:053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。
『中央区協働センター通信』で検索してください。

地域文化セミナー

Let's ズンバ!



ズンバとは・・・ラテン系の音楽とダンスを組み合わせた《ダンスフィットネス エクササイズ》
数年前からスポーツジムやフィットネススタジオなどで大人気のエクササイズです。
難しいステップを覚える必要がないので、老若男女どなたでも楽しくご参加いただけます！
楽しいリズムの音楽に合わせて、体を動かし汗をかいて・・・“心も体もリフレッシュ月”

- 【会 場】 北部協働センター 1階 ホール
- 【講 師】 加茂 衣未 先生 (ZUMBA インストラクター zin73188)
- 【日 時】 11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)
13時30分～14時30分
- 【受講料】 無料
- 【対 象】 成人の方
- 【定 員】 25名 (定員を超えた場合は抽選となります。)
- 【服 装】 運動のできる服装、運動靴
- 【持ち物】 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル
- 【申 込】 電話・窓口・インターネット

「踊れない・・・」と心配しなくても大丈夫！
ZUMBA(ズンバ)はパーティー♪
とにかく楽しい講座です！！



《講座の申込について》 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配架～10月20日(火) ※平日・土曜日の8時30分～17時15分まで (日曜・祝日・夜間の申込はできません。)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。 	配架～10月20日(火) 23時59分まで ※24H申込可能

※当選者には10月24日(土)までに、メールまたは電話でご連絡を差し上げます。

裏面もご覧ください👉



つまみ細工講座

全3回

つまみ細工は、正方形の小さな布を折ったりつまんだりして組み合わせ、花や蝶などを表現する日本の伝統工芸です。
基本から教えてもらえるのではじめてでも大丈夫です。
素敵な作品を作ってみませんか♪♪



<参考作品>

【会 場】 北部協働センター 2階 第2・3講座室

【講 師】 松田 裕子先生（日本つまみ細工コーディネート協会）

【材料費】 2,500 円（材料費）

【定 員】 10名

【対 象】 浜松市にお住いの成人男女

【持ち物】 手を拭く用のおしぼり又はウェットティッシュ、手芸用ピンセット、
布を切る小さめのハサミ、筆記用具、水分補給用の飲み物

【申 込】 電話・窓口・インターネット ※詳細は下記の「講座の申込について」をご覧ください。

回	月日	時間	学習内容
1	11 / 4 (水)	午前10時00分～ 12時00分	基本の丸つまみを学び、コサージュを作ります。
2	11 / 18 (水)		基本の剣つまみを学び、羽子板に飾る季節のお花のパーツを作ります。
3	11 / 25 (水)		羽子板に飾りつけ、完成です。

講座の申込について

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日～10月14日(水) ※午前9時～午後5時まで(日曜・祝日・夜間を除く)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。	配布日～10月14日(水) 午後11時59分まで ※24H申込可能



- ① 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ② 結果は10月21日(水)までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ③ 定員に達しない場合は申込締切後も電話または窓口で先着順に受付いたします。