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１０月５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）
TEL053－523-2903

第6期生涯学習講座募集案内

1　楽しく投げるボッチャ！

～どこへ飛んでも大正解、脳も体もリフレッシュ～

浜松市と大学との連携講座

開催日　**12月5日　土曜日**

時　間　午前10時00分～11時30分

受　付　午前9時45分～10時00分

会　場　みをつくし文化センター　ホール

内　容　ボッチャはヨーロッパで生まれた、パラリンピック公式種目のスポーツです。
老若男女誰でも楽しめます。白いジャックボールに自分のボールを投げて近づける競技です。ルールや技術を学びながら楽しく健康づくり、仲間づくりをしましょう。

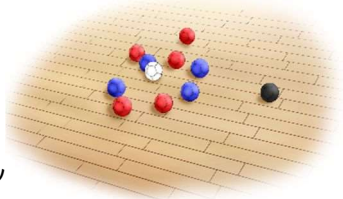


材料費　無料　　定　員　20名

持ち物　タオル、水分補給用の飲み物　動きやすい服装

対　象　小学生から高齢者まで

講　師　常葉大学保健医療学部理学療法学科　障☆スポ SC の皆さん



※写真を大学、市のホームページ等で掲載させていただくことがあるのでご了承の上申し込んでください。

■親子で申し込みの方はこちら
https://logoform.jp/form/Savd/1777519

■成人のみの申込みの方はこちら
https://logoform.jp/form/Savd/1777586

2　音楽で心も体も健康に

～健康の秘訣は大人のためのリトミック～

成人講座

開催日　**11月25日　水曜日**

時　間　午前10時00分～11時30分

受　付　午前9時45分～10時00分

会　場　みをつくし文化センター　ホール

申込 URL＆2 次元コード
https://logoform.jp/form/Savd/1777586

内　容　『森へ行きましょう』など、よく知られた歌を歌いながら、体を動かします。
近くにいる方とコミュニケーションを取りながらトーンチャイムなどの音楽を楽しむ大人のためのリトミックです。



参加費　無料　　持ち物　飲み物、タオル、動きやすい靴・服装

対　象　成人　　定　員　30名

講　師　平松　なをみさん（常葉大学非常勤講師　芸樹音楽の森主宰）