



令和 7年 9月 5日号

- 折り鶴（連鶴）講座 【受講者募集】
- シニア向け“心と体の健康セミナー” 【受講者募集】



【発行元】 浜松市西部協働センター 広沢1丁目21番1号 電話452-0734

## 《 地域文化セミナー 》

# 折り鶴（連鶴）講座

「連鶴」を折ったことはありますか？

この機会に是非、あなたも挑戦してみましょう！！



開催日時 10月21・28日、11月4日 [全3回]

各 火曜日 13:30～15:30

回	月 日 曜	内 容
1	10月 21日 (火)	「高砂(2羽)」「さざ波(2羽)」「甘えんぼ(4羽)」
2	28日 (火)	「花見車(3羽)」「熊谷(3羽)」
3	11月 4日 (火)	「八橋(8羽)」



講 師 松島 英勝 先生  
 場 所 西部協働センター 3階 美術実習室  
 受 講 料 500円 (実習材料費)  
 定 員 社会人 12人  
 持 ち 物 水分補給用飲み物、筆記用具、メモ帳

《申込期限》 9月27日 (土) 17:15 まで

- ・先着順ではありません。
- ・定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

《当選結果》 受講が決定された方へのみ、9月29日(月)以降に電話又はメールにてご連絡します。受講料(500円) は、10月7日(火)までにセンターまでご持参願います。

### 下記事項をご了承の上、申込①・② いずれかの方法でお申し込みください。

- ・担当講師の都合や天候その他やむを得ない事情により講座の内容を変更、又は中止させていただく場合があります。
- ・体調が不良の場合は参加を見合わせてください。
- ・講座風景を撮影し、市の刊行物やウェブ等に掲載させていただく場合があります。
- ・駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

申込①	西部協働センター窓口または電話(053-452-0734) 8:30～17:15 ※日曜・祝日を除く
申込②	インターネット(右の二次元コードからアクセスし、お申し込みください。) →  <二次元コードを読み取れない方は、浜松市ホームページから > HP > 中央区 > 中央区支所・協働センター > 中央区協働センター通信 > > 西部協働センター > 講座・セミナー申込み > ●●講座申込み ※申込期間・当選確認日は講座によって異なります。各講座の案内をご覧ください。

裏面もご覧ください

# 人生100年時代を

## 若々しく過ごすためのコツを学ぼう！

セカンドライフを自分らしく、そして健康で若々しく  
過ごすための心構えと対処法を学んでいきましょう！

日時 10月18日(土) 10:00~11:30(90分)

場所 西部協働センター 2階 203講座室

定員 15人 (定員を超えた場合抽選)

対象 50歳以上の男女

年齢が対象外でも講座が気になる方は気軽にお問合せください(^\_^)

講師 松下 武浩 先生 (ライフサポートオフィス松下 代表)

費用 無料

持ち物 筆記用具



### 寿命

人間の寿命の限界は？  
平均寿命より健康寿命を  
伸ばすことが大事？



### ストレス

ストレスの正体とは？  
打ち勝つためには？

### フレイル

フレイルの定義とは？  
チェックする方法、予防法は？

《申込期限》9月26日(金) 17:15 まで

- ・先着順ではありません。
- ・定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

《当選結果》受講が決定された方へのみ、9月29日(月)以降に電話又はメールにてご連絡します。

下記事項をご了承の上、申込①・② いずれかの方法でお申し込みください。

- ・担当講師の都合や天候その他やむを得ない事情により講座の内容を変更、又は中止させていただく場合があります。
- ・体調が不良の場合は参加を見合わせてください。
- ・講座風景を撮影し、市の刊行物やウェブ等に掲載させていただく場合があります。
- ・駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

申込①	西部協働センター窓口または電話(053-452-0734) 8:30~17:15 ※日曜・祝日を除く
申込②	インターネット(右の二次元コードからアクセスし、お申し込みください。) 〈二次元コードを読み取れない方は、浜松市ホームページから〉 HP > 中央区 > 中央区支所・協働センター > 中央区協働センター通信 > > 西部協働センター > 講座・セミナー申込み > ●●講座申込み ※申込期間・当選確認日は講座によって異なります。各講座の案内をご覧ください。

