



令和8年 7月 5日号 ②



市委託
中央区中第2号

- お役立ちクッキング講座 【受講者募集】
- ヒューマンセミナー（日曜日のピアノ教室）【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

～管理栄養士から学ぶ～



お役立ちクッキング



忙しい毎日でも、ちゃんと食べたいあなたへ。管理栄養士が、簡単・時短・栄養バランスを叶える冷凍のコツとパッククッキングをわかりやすくお伝えします。普段のごはん作りにも、いざという時にも役立つ実践講座です。

① 時短&冷凍で楽する毎日ごはん

8月24日(月) 9:30～12:30

材料費 900円

- ・メニューは当日のお楽しみ！
- ・栄養バランスのとれた食事を作ります

冷凍のコツ、時短簡単料理を教えます

② 災害時にも役立つパッククッキング

9月7日(月) 9:30～11:30

材料費 700円

- ・きのこ入り炊き込みご飯
- ・サバとひじきのトマト煮 他2～3品

パッククッキングのコツを覚えましょう

※各コースごとの申し込みとなります。もちろん両方でもOKです！

【講師】柳田 美智子 先生（管理栄養士）

【場所】西部協働センター 3階 料理教室

【定員】各コース12人

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、布巾2枚、手ふき用タオル
筆記用具、水分補給用の飲み物



調理器具をたくさん使わないパッククッキング

《申込期限》7月31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、8月7日(金)以降に電話でご連絡します。

※ 受講料 は、8月22日(土)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 ➡

日曜日のピアノ教室



このピアノ教室は、初心者から上級者まで、個人のレベルに合わせたピアノレッスンが特徴です。クラシックからポップスまで、「弾きたい!」と思う自分のお気に入りの曲にチャレンジできます。そして、レッスンの成果を発表する場として、最終日にはサロンコンサートを開催。温かい雰囲気の中で、自分の演奏を披露する達成感を味わえます。音楽を通じて、新しい自分を発見してみませんか?

開催日▶ 9月… 13日、20日、27日
(全10回) 10月… 4日、25日
11月… 1日、8日、15日、29日
12月… 6日

時間▶ 9:00~11:00

講師▶ 田中恵子 先生 (浜松学芸高校講師・日本ピアノ教育連盟)

対象▶ 15歳以上の市内在住・在勤の社会人

定員▶ 10人 (抽選)

場所▶ 西部協働センター 1階ホール

費用▶ 基本受講料500円

持ち物▶ 筆記用具・練習を希望する曲の楽譜



ヒューマンセミナーのお申し込み方法

★申込期間 7月15日(水)~8月3日(月)

★申込方法

西部協働センター窓口・お電話(452-0734)または、こちらの二次元コードからアクセスし、必要事項を入力の上、お申込みください。

窓口・電話の受付時間は、8:30~17:15(但し、7月19日(日)、7月20日(祝)、7月26日(日)、8月2日(日)は除く)

オンライン申込は、申込期間最終日の17:15まで受付。

★当選確認 8月12日(水)~8月20日(木)

西部協働センターへ直接または電話でお問い合わせください。(8月16日(日)は除く) オンライン申し込みの方は当落のメールが届きます。

