



### 地域文化セミナー

～健康は人生の太陽です！～

# ひくま健康教室

- 【日程】 9月9日・16日(水)
- 【時間】 13:30～15:30
- 【場所】 曳馬協働センター 2階 201 講座室
- 【講師】 南 恵美(保健師)
- 【受講料】 無料
- 【定員】 25名
- 【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲み物



日	学 習	内 容
9/9	腸活で若返り！ ～心も体もいきいきと～	腸活の観点から若く保つ年齢の秘訣、腸活体操を学びます。 腸年齢チェックシートで自身の状況を振り返ります。 取組んでいる腸活についてディスカッションします。
9/16	いきいき脳活ライフ ～心と体で守る 認知症予防～	今日から実践できる認知症予防の具体的な方法を学びます。 簡単な脳トレを実践し、交流しながら楽しく学びます。 健やかな脳と心でいきいきとした毎日を送りましょう

※講座内容・日程等は都合により変更・中止となることがあります。

※講座実施風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。ご了承の上お申込ください。

### 【お申込方法】

- ・曳馬協働センター窓口またはお電話で  
午前9時～午後5時 ☎464-2517 (日・祝除く)
- ・右記 QR または下記 URL から  
<https://logoform.jp/form/Savd/1634791>



【お申込期間】 8月24日(月) 午後5時まで

QRはこちら↑

※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

※ご当選された方のみに、8月26日(水) 午後1時以降に電話連絡いたします。

裏面もご覧ください



2026年 後期 浜松ヒューマンセミナー

# 「更級日記」を読む

○更級日記を読みます。初めての方も安心して受講できます。

回	月日	内容	回	月日	内容
1	10月26日	物語に憧れる日々～乳母を見舞って	6	12月7日	夢告のことなど～月夜の語り
2	11月2日	竹芝の伝説～すみだ川ともろこしが原	7	12月14日	火の事～姉の乳母
3	11月9日	足柄の遊女～病、そして遠江へ	8	12月21日	司召の失意～帰京
4	11月16日	三河、尾張へ～継母との別れ	9	1月4日	東山再訪～父の任官
5	11月30日	乳母、侍従の大納言の御むすめの死～紅葉	10	1月18日	出立、別離～清水の夢告

◆場所：曳馬協働センター 2階 201 講座室

◆日時：10月26日～1月18日（全10回）月曜日  
午後1時30分～午後3時30分

◆講師：松平和久 先生（元高校・大学教員）

◆定員：25人（抽選） 15歳以上の市内在住・在勤の社会人の方

◆費用：基本受講料500円 ※講座初日でのお支払い

◆持ち物：筆記用具、テキスト『更級日記 現代語訳付き』菅原孝標女著・原岡文子訳注（角川ソフィア文庫 ISBNコード：9784043734016）



申込期間 7月15日（水）～8月3日（月）17時15分まで

申込方法 ①窓口または電話（☎464-2517）での申込み

日曜、祝日及び夜間（17:15以降）は職員が不在のため窓口、電話でのお申し込みはできません。

②オンラインでの申込み

URL：<https://logoform.jp/form/Savd/1424572>

上記URLまたはQRからお申し込みください。市HPからも申込みできます。

当選確認 8月12日（水）～8月20日（木）に以下のいずれかにより当選者のみにご連絡いたします。

①電話または窓口で申し込みをされた方・・・電話にてご連絡

②オンラインで申し込みをされた方・・・メールまたは電話にてご連絡

※連絡がない場合は、お手数ですが曳馬協働センターまでお問い合わせください

裏面もご覧ください

↓QRはこちら↓





# いくま協働センターだより

協働センター等を核とした地域課題解決事業

令和8年7月5日号  
市委託中央区中第5号

## 夏休み学習支援講座

夏休みに勉強のお手伝いをします。苦手科目を克服しませんか？  
工作・水彩画・習字体験もできます。新しい友達ができるかも！



### 学習内容

※時間は交流イベントを除きすべて9時～12時です。

※交流イベントは17日～21日の期間で、3日以上参加が必須です。

#### 小学生の部(4年生～6年生)

8月	【月曜日・火曜日・木曜日】 17日・18日・20日	【水曜日】 19日	【金曜日】 21日
内容	 英語 算数 国語 宿題サポート	 * 水彩画 or 習字 *	 工作
持ち物	筆記用具	絵具セット・新聞紙 or 習字セット・新聞紙	筆記用具 材料・道具は用意します。
教室	301・302・303・美術室	301・302・303・美術室	301・302・303・美術室

#### 中学生の部

8月	【月曜日～金曜日】 17日～21日
内容	 英語 数学 理科 宿題サポート
持ち物	筆記用具
教室	201

#### 交流イベント

8月22日(土)10時～13時

料理教室&ビンゴ大会(景品有)!



場所	曳馬協働センター 2・3階	講師	学習支援曳馬ボランティア委員会	受講料	無料
定員	100人(延べ人数) ※各日20名程度予定 ※交流イベントは100名	対象	小学校4年生～6年生、中学生1年生～3年生		
申込方法	<p>●申込方法 ①窓口または電話(☎464-2517)での申込み 日曜、祝日及び夜間(17:15以降)は受付できません。QRはこちら↓ ②オンラインでの申込み QRからお申し込みください。 ※小学生と中学生でQRコードが異なります。 お子様に合ったQRコードからお申し込みください。</p> <p>●申込期限 令和8年7月31日(金)17時まで ・ご当選された方にのみ、8月3日(月)正午以降に電話連絡いたします。 ※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。 ※講座実施風景を撮影し、市HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。 ※講座内容・日程等は都合により変更・中止となることがあります。</p> <p>●お問い合わせ 曳馬協働センター ☎053-464-2517(日曜・祝日及び夜間(17時15分以降)を除く)</p>				

〈小学生申込〉 〈中学生申込〉

