

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!”

- 【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。