

北部協働センターだより 令和6年5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 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

梅雨の養生食薬膳



～薬膳について、楽しみながら学んで、家庭の食医を目指しましょう～

梅雨の主な気候は「湿」、湿気に弱い胃腸を補養し体内の余分な水湿を除く食材とその効能を学ぶ講義及び実習を行います。

※薬膳とは・・・「旬の食材」や漢方の材料となる「食薬(しょくやく)」を組み合わせで作る健康に良い料理のことです。

<日 時> 令和6年6月18日(火) 午前10時～午後1時

<会 場> 北部協働センター 1階 料理教室

<講 師> 鈴木奈賀子先生(中医栄養学薬膳研究 枸杞の会)

種茂ゆき枝先生(中医栄養学薬膳研究 枸杞の会)

<定 員> 15名

<受講料> 1,800円(資料、食材代)

<持ち物> 筆記用具、エプロン、布巾(3枚程度)、三角巾

<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。
申込締切日: 5月31日(金) 当選案内: 6月7日(金) までに当選者にのみ連絡します。



講座の申込について

下記事項をご了承の上、①②③のいずれかの方法でお申込み下さい。

- 社会情勢又は協働センターの事情等により、講座の内容を変更・中止させていただく場合があります。
- 発熱や風邪の症状等、体調のすぐれない場合は、参加を見合わせてください。
- 北部協働センター内でのマスク着用については、国の方針に従い、個人の判断を尊重しております。
- 講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただくことがあります。

①電話 (☎053-436-5931)

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前9時～午後5時まで
(日曜・祝日・夜間の申込はできません。)

③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。

※24H申込可能



- 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。
- 結果は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。
- 申込締切日・当選者への連絡日は講座ごとに異なります。各講座の案内をご覧ください。
- 定員に達しない場合は、申込締切後も電話または窓口で受付いたします。空き状況はお問い合わせください。

※講座のお問合せ等の電話・窓口での対応は、平日・土曜日の午前9時～午後5時まで(日曜・祝日・夜間の申込はできません。)

裏面もご覧ください👉

認知症サポーター養成講座

～認知症と共に生きる街、誰にとってもやさしい街を目指して～

今年度、2回目の認知症サポーター養成講座を開催します！認知症は、誰もがなる可能性のある脳の病気です。自分はもとより家族のためにも、認知症を学び、みんなで考えてみませんか。

※認知症サポーターとは…

認知症を理解し認知症の方やその家族を支える応援者です。なにか特別なことをするのではなく、認知症を温かく見守り、その上で、自分でできる範囲で活動（サポート）をしていただきます。

<日 時> **令和6年7月6日(土) 午前10時～11時30分**

※様々な年代の方に参加していただきたく土曜日の開催となりました！

<会 場> 北部協働センター 2階 第2・3講座室

<講 師> 地域包括支援センター高丘職員

<定 員> 30名

<内 容> ①認知症をわがごととして考えてみよう
②認知症とともに
③認知症を理解する ④質問コーナー

<受講料> 無料

<持ち物> 筆記用具

<申 込> 電話・窓口・インターネット ※詳細は表面の講座の申込についてをご覧ください
申込締切日：6月18日(火) 当選案内：6月21日(金) までに当選者にのみ連絡します。



2024年度 家族介護教室

「元気なうちに学ぶ 終活講座 ～遺言や生前贈与など」

今を有意義に安心して過ごすために将来のことを一緒に考えてみませんか。

今回は遺言や生前贈与など基本的な知識を学んでいきます。

※遺言について、学んでみたい内容などがあれば、地域包括センター高丘にお知らせください

日時 6月13日(木) 13:30～15:30 (13:15分から受付開始)

会場 北部協働センター 2階 第2, 3講座室

対象者 家族などの介護をしている方 介護に関心のある方
今後介護をする予定がある方

講師 司法書士 山本 幸則氏

定員 30名

受講料 無料 持ち物 筆記用具

申し込み先：地域包括支援センター高丘 053-420-6330

表面もご覧ください☞