

北部協働センターだより

令和7年4月5日号(回覧)

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、または2次元コードを読み込んでください。



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

第155回 2025 浜松ヒューマンセミナー(通年)受講生募集

楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム

日時: 令和7年6月11日(水)~令和8年1月7日(水)

午後1時30分~午後3時30分(全10回)

会場: 北部協働センター 1階 ホール

講師: 五百目 吏(一般社団法人ASOBI ライフキネティック公認トレーナー)

対象: 15歳以上の市内在住・在勤の社会人 定員: 20人(全ての回に参加できる方)

費用: 500円(基本受講料)

持ち物: 運動靴、タオル、水分補給用の飲み物



回	日程	内容
第1回	6/11(水)	楽しく笑って!脳をワクワクさせよう!
第2回	6/25(水)	目覚めよ脳力! 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第3回	8/6(水)	目覚めよ脳力! 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第4回	9/3(水)	〇〇しながら△△する! 「複数の動き」でつかからない
第5回	9/17(水)	〇〇しながら△△する! 「複数の動き」でつかからない
第6回	10/8(水)	「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第7回	11/5(水)	「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第8回	11/26(水)	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第9回	12/10(水)	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第10回	1/7(水)	まとめ 毎日の生活で脳活性

申込について

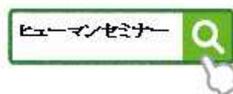
先着順ではありません、①②③のいずれかの方法で期間内にお申込み下さい

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



※24H 申込可能



申込期間: 4月15日(火)~5月7日(水) 8:30~17:15

※当選確認期間は5月16日(金)~5月23日(金)、確認時間は8:30~17:15 窓口または電話でお問い合わせください。

インターネットで申し込みされた方には、メールで結果をお知らせします。

※当選後に受講を辞退される場合は、5月23日(金)までに北部協働センターへ必ずご連絡ください。

※受講料は受講開始日までに北部協働センター窓口でお支払いください。お支払い後は原則返金できませんのでご了承ください。

※日曜・祝日・夜間は当落確認・受講料の支払いはできません。

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～

今年度も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7年5月17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



講座の申し込みは、こちらから

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日～4月30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～4月30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 申込結果は5月7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め切り後も電話または窓口で先着順に受付いたします。
- ④ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口にご問い合わせください。

表面もご覧ください👉