

北部協働センターだより 令和5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 中区 第4号)
浜松市中区葵東一丁目15番1号 TEL: 053-436-5931

中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「中区協働センター通信」にてお知らせしています。『中区協働センター通信』で検索してください。

学習成果活用事業

初めての薬膳



～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～

全3回の講座となります。

第1回目は、秋の養生食薬膳の講義及び実習 第2回目は、中医栄養学についての講義
第3回目は、冬の養生食薬膳の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)」を組み合わせる健康に良い料理のことです。

<日 時> **第1回 令和5年11月 4日(土) 午前10時～午後1時**
第2回 令和5年11月11日(土) 午前10時～午後0時30分
第3回 令和5年12月 2日(土) 午前10時～午後1時

<会 場> 北部協働センター 1階 料理教室 (第2回は、2階 第4講座室)

<講 師> 矢田喜代子先生 (中医栄養学薬膳研究 枸杞の会)
鈴木奈賀子先生 (中医栄養学薬膳研究 枸杞の会)

<定 員> 10名

<受講料> 3,500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

申込締切日：10月10日(火)まで

当選案内：10月17日(火)までに当選者のみ連絡します。



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。

社会情勢または協働センターの事情等により講座の内容を変更、または中止させていただく場合があります。

- 発熱や風邪の症状がある等、体調に不安がある場合は参加を見合わせてください。
- 協働センター内のマスクの着用につきましては、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。

② 電話 (☎053-436-5931)

③ 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。)

① 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し込み下さい。
※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。
- 結果は当選者にも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(日曜日・祝日・夜間の申込はできません。)

裏面もご覧ください👉

暮らしに役立つ香りを楽しむ アロマセラピー講座



～日常生活に手軽に取り入れる方法を学び、

体験して心身ともにリフレッシュしましょう～

精油（香り）を2種類ブレンドしてアロマスプレー作りをします。

どんな香りと出会えるのか…？ お楽しみに(^^♪



<日時> 令和5年11月22日(水) 午前10時～午前11時30分

<会場> 北部協働センター 2階 第2・3講座室

<講師> 黒柳久美先生

JHAS(日本ホリスティックアロマセラピー協会)認定アロマセラピスト

<定員> 20名

<受講料> 700円(材料代)

<持ち物> 筆記用具、水分補給用飲み物

<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：10月31日(火)

当選案内：11月8日(水)までに当選者にのみ連絡します。

ご報告！

第22回「北部ジュニア公民館」を開催しました。

北部協働センター夏の恒例行事「北部ジュニア公民館」が8月5日(土)、6日(日)に開催されました。当イベントはボランティアに集まった地域の小学6年生から中学3年生が主体となって企画立案から運営まで担い、地域の小さな子ども達に北部協働センターを「遊びの場」として開放するイベントです。

当日は「お化け屋敷」、「ダンボール迷路」、「読み聞かせ」、「バルーンアート」、ポップコーン、クッキーやたまごせんべいなどの手作り食品の販売などで多くの子ども達に喜んでもらいました。

地域の自治会をはじめ、葵高丘地区社協の皆さまや近隣企業等のご協力もあり、盛大かつ無事に開催することができました。

ボランティアに参加していただいた小中学生の皆さま、5月からの小中学生のサポートをしていただいた当ボランティア出身の、高校生、大学生、社会人の北部生涯学習ボランティアの会の皆さま、本当にお疲れ様でした。また、ジュニア公民館に携わっていただいた多くの方々、ご来場者の皆さま、誠にありがとうございました。