

北部協働センターだより

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

令和5年4月5日号(回覧)

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、または2次元コードを読み込んでください。



第151回 2023前期 浜松ヒューマンセミナー受講生募集

楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム

～いくつになっても伸びしろ無限大！～

日時： 令和5年6月10日（土）～8月26日（土）

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： 寺田美穂子（一般社団法人ASOB I 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

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	6/10（土）	いくつになっても伸びしろ無限大！ 簡単脳力チェック
第2回	6/17（土）	目覚めよ脳力！ 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第3回	7/1（土）	目覚めよ脳力！ 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第4回	7/8（土）	あわてんぼうが吉！ 「複数の動き」で脳神経を刺激しよう
第5回	7/15（土）	あわてんぼうが吉！ 「複数の動き」で脳神経を刺激しよう
第6回	7/22（土）	パッを目指そう！ 「咄嗟の反応」楽しいトレーニング
第7回	7/29（土）	パッを目指そう！ 「咄嗟の反応」楽しいトレーニング
第8回	8/12（土）	視覚も大事 「目→脳→身体」プログラム
第9回	8/19（土）	視覚も大事 「目→脳→身体」プログラム
第10回	8/26（土）	まとめ 脳力の変化を感じよう

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

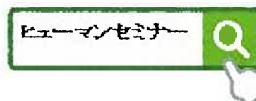
①電話（☎053-436-5931）

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17日（月）～5月8日（月） 8：30～17：15

※当選確認期間は5月15日（月）～5月22日（月）、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。

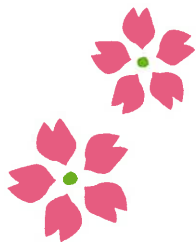
インターネットで申し込みされた方には、メールで結果をお知らせします。

※当選後に受講を辞退される場合は、5月22日（月）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👉




アクティブ・シニア講座

北部ゆうゆう倶楽部



令和5年度「北部ゆうゆう倶楽部」受講生を募集します！

回	日程	学習内容
1	5/10(水)	開講式 正しい姿勢&歩き方・表情筋笑顔トレーニング講座①
2	6/14(水)	正しい姿勢&歩き方・表情筋笑顔トレーニング講座②
3	7/12(水)	ハーバリウム ~アクアリウムの世界を作りましょう~
4	9/13(水)	楽しく歌ってリフレッシュ♪
5	10/11(水)	優しいピラティス 
6	11/8(水)	「終活」について一緒に考えてみましょう
7	12/13(水)	ラク家事講座 お掃除・お洗濯編
8	2/14(水)	健康寿命に大切な「食と栄養」について
9	3/13(水)	美味しいコーヒーを飲もう! ~カップ一杯の楽しみと発見~ 閉講式

※日程・内容等は、講師・協働センターの都合により変更または中止する場合がありますのでご了承ください。

【日時】 令和5年5月10日～令和6年3月13日 午前9時30分～11時30分まで
第2水曜日(全9回) ※8月・1月を除く。

【会場】 北部協働センター ホール・第2・3講座室等

【対象】 萩丘・小豆餅・葵東・葵西・高丘・花川・西丘にお住まいの成人の方。

【定員】 20名

【受講料】 3,500円(教材費等) ※当選された方は、5月9日(火)までに受講料のお支払いをお願いいたします。

【その他】 お申込み時点で、全9回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

※申し込み締切日4月25日(火)まで。当選案内:5月1日(月)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

- ご来館の皆様へのマスク着用については、国の「マスク着用の考え方の見直し等について」の方針に従い、個人のご判断を尊重することとしております。
- 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。
- 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。
- 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。)