

# 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 中央区 第4号)  
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL: 053-436-5931

令和6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。



第153回 2024 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6年7月1日(月)~令和7年1月6日(月)

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

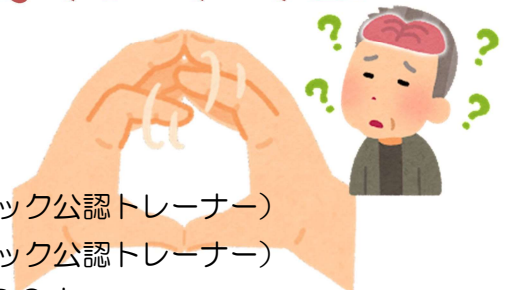
講師: 寺田美穂子(一般社団法人ASOBI ライフキネティック公認トレーナー)

助手: 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	7/1(月)	楽しく笑って!脳をワクワクさせよう!
第2回	7/22(月)	目覚めよ脳力! 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第3回	8/5(月)	目覚めよ脳力! 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第4回	8/19(月)	〇〇しながら△△する! 「複数の動き」でつかからない
第5回	9/2(月)	〇〇しながら△△する! 「複数の動き」でつかからない
第6回	10/7(月)	「吐嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第7回	11/11(月)	「吐嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第8回	11/25(月)	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第9回	12/16(月)	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第10回	1/6(月)	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

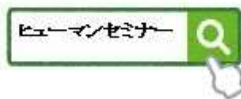
①電話(☎053-436-5931)

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前8時30分~午後5時15分まで  
(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



楽しい脳トレ



はなさか

申込期間: 4月17日(水)~5月8日(水) 8:30~17:15

※当選確認期間は5月15日(水)~5月22日(水)、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(水)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👉

↓ ころろ豊かに ✿



# 花茶菓（はなさか）講座



【日 時】 令和6年6月6日～10月31日

木曜日（全8回）午前

【会 場】 北部協働センター 料理教室

【講 師】 松本 陽子 先生（日本茶インストラクター）

倉橋 美奈 先生（フルリール）

加藤 喜美江 先生（お菓子工房 kirara）

【対 象】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人

【定 員】 16人

【受講料】 9,600円（基本受講料500円＋材料費9,100円）

【持ち物】 筆記用具・布巾2枚(毎回)

【留意事項】 学習内容により終了時間・持ち物が変わります。  
※詳細は下記の学習予定表をご覧ください。

【申 込】 電話・窓口・インターネット

※詳細は表面の『ヒューマンセミナーの申込について』をご覧ください。

お花とお茶とお菓子の魅力を  
学びましょう。

暮らしに素敵な時間をとりいれて、  
ころろ豊かに過ごしましょう。



回	日時	学習内容
1	6/6(木) 10:00～13:00 3h	新茶講座・花茶菓顔合わせ 花…花短冊（短冊型の壁掛け飾り）作り。 茶…新茶の美味しい淹れ方をマスターしましょう。 菓…次回（6回目）に作るサブレ・フロランタンのデモンストレーション 【持ち物】ハサミ、ニッパー
2	6/20(木) 10:00～12:30 2.5h	冷茶講座 急須・フィルターインボトルを使ったびっくり美味しい冷茶の淹れ方・冷やしほうじ茶の作り方を学んで暑い夏を乗り越えましょう。
3	7/11(木) 10:00～12:00 2h	和紅茶講座 水出し和紅茶・ストレートティー・ロシアンティー・ロイヤルミルクティーなど、和紅茶の楽しみ方はいろいろあります。和紅茶ゼリーも作りますよ。
4	7/25(木) 10:00～12:00 2h	ほうじ茶講座 番茶を焙じてマイほうじ茶作り。ほうじ茶いろいろ飲み比べ＆ほうじ茶ご飯も作りましょう。
5	9/12(木) 10:00～12:00 2h	抹茶講座 抹茶の本場「宇治抹茶」を自分で点ててみましょう。ふわっふわの抹茶ラテ・抹茶パンナコッタも作ります。
6	9/26(木) 10:00～13:00 3h	洋菓子講座 & 和紅茶飲み比べ お菓子工房 Kirara による洋菓子講座。りんごのタルトを作ります。 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
7	10/10(木) 10:00～12:30 2.5h	フラワーアレンジメント講座 & 品種茶飲み比べ フルリールによるフラワーアレンジメント。「ノエルツリー」を作りましょう。 いろいろな品種のお茶の飲み比べをします。 【持ち物】ハサミ、木工用ボンド、持ち帰り用袋
8	10/31(木) 10:00～13:00 3h	花茶菓（はなさか）ティーパーティー お花・お茶・お菓子でアフタヌーンティーを楽しみます。 花…ワイヤーで作るオーナメント 茶…いろいろなお茶をチョイス♪ お茶を使ったクッキング…茶飯、煎茶ムニエル、海苔のスープ 菓…チュイルを作ってタルトに添えます。 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ニッパー、ラジオベンチ、持ち帰り用袋

表面もご覧ください☞