

東部協働センターだより

第6号 令和8年9月5日号 市委託 中央区 第1号 中央区 第6号 回覧

浜松市東部協働センター TEL: 462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市 HP で発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区
＞中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター通信 です。

地域文化セミナー

いつまでも歩ける身体になるためのストレッチ

姿勢改善ウォーキング



【日 程】 令和8年10月19日・10月26日・11月2日 全3回
毎週月曜日 9:30～11:30

【場 所】 東部協働センター ホール

【講 師】 稲石早緒梨 先生〈姿勢・ウォーキングインストラクター〉

【受講料】 無料

【定 員】 16名

【持ち物】 ヨガマットまたは大判タオル(下にしくもの)、水分補給の飲物、動きやすい服装

回	月日	学 習 内 容
1	10/19	よい姿勢と歩き方の健康効果を学びましょう
2	10/26	自分の足を見つめましょう！ちゃんと歩ける身体になるためのケアとストレッチ
3	11/2	リンパケア・足のケア・正しい姿勢と歩き方の総練習

地域文化セミナー「姿勢改善ウォーキング」のお申し込みについて

〈講座の申込方法〉	〈申込QR〉 	〈電話・窓口〉
申込 QR または 電話・窓口にて お申込みください		東部協働センター 053-462-1092 (※ 日曜・祝日を除く 9:00～17:00) 氏名、住所、電話番号等をお伺いします。
〈申 込 締 切 日〉	令和 8 年 9 月 25 日 (金) 17:00まで	
〈受講確認方法〉	〈オンライン申込をされた方〉 10月5日(月)～10月9日(金) の期間内に当選者のみに結果をメールにてお知らせします。	〈電話または窓口で申込をされた方〉 10月5日(月)～10月9日(金)の期間内に 電話または窓口にてご確認ください。 (※ 日曜・祝日を除く 9:00～17:00)
〈注 意 事 項〉	※ 全3回出席できる方のみお申込みください。 ※ 定員を超えた場合は抽選になります。(先着順ではありません) ※ キャンセルする場合は必ずご連絡をお願いします。 ※ 天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。 ※ 講座中の写真を市のHP・刊行物等に掲載することがありますので、ご了承のうえお申込みください。	

裏面もご覧ください

東部協働センターだより

第6号 令和8年9月5日号 市委託 中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
浜松市東部協働センター TEL: 462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市HPで発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区＞
中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター（中地域）通信です

地域文化セミナー

味噌作り講座



国産材料を使った安心安全なお味噌を手作りします。

お味噌について学びながら、初心者でも簡単に美味しいお味噌ができます。

自宅で半年寝かしたら食べ頃！楽しく仕込んで美味しくいただきます！



日時：令和8年10月24日（土）10:00～12:00

場所：東部協働センター 料理教室（浜松市中央区相生町23-1）

定員：16名

費用：3,500円（材料費）

講師：虎岩 博之（有限会社加藤醤油 代表取締役）

持ち物：エプロン、マスク、頭を覆うもの（三角巾・バンダナなど）、

2.5リットルの容器が入るエコバック（袋）＊容器は用意します

その他：約2.2kgの味噌ができる予定です

アレルギー対応はできませんのでご了承ください

「味噌作り講座」のお申し込みについて

「味噌作り講座」のお申し込みについて		
〈講座の申込方法〉	〈申込QR〉	〈電話・窓口〉
申込 QR または 電話・窓口にて お申込みください		東部協働センター 053-462-1092 (※ 日曜・祝日を除く 9:00～17:00) 氏名、住所、電話番号等をお伺いします。
〈申込締切日〉	令和 8 年 9 月 30 日（水） 17:00まで	
〈受講確認方法〉	〈オンライン申込をされた方〉	〈電話または窓口で申込をされた方〉
	10月8日（木）までに当選者のみに 結果をメールにてお知らせします	10月6日（火）～10月8日（木）の期間内に 電話または窓口にてご確認ください
〈注意事項〉	※ 定員を超えた場合は抽選になります。（先着順ではありません） ※ 10月20日（火）以降のキャンセルは、材料費を全額お支払いいただく場合があります ※ 天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます ※ 講座中の写真を市のHP・刊行物等に掲載することがありますので、ご了承のうえ お申込みください	

チラシ裏面もごらんください！