

東部協働センターだより

第7号 令和8年10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

学習成果活用事業

体の柔軟性を上げて、不調の予防や改善をしよう！

ストレッチヨガ・筋トレ講座



健康のために運動をしたいけれど、何から始めてよいか分からない方におススメ！

ウォーキング（有酸素運動）、動的・静的ストレッチ、スクワット、年齢に応じた筋トレなど、休憩をしながら行います。



日 時： 令和8年11月10日、17日、24日（全て火曜日） 9:30～10:30

場 所： 勤労福祉センター（アイミティ浜松、浜松市中央区船越町11-11）

中会議室2 ※講座の実施場所は東部協働センターではありません。

対 象： 成人10名（全3回参加可能な方）

費 用： 無料

講 師： 太田 京子（キャットサークル代表）

持ち物： ヨガマット（大きめのバスタオルでもOK）、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、動きやすい服装

「ストレッチヨガ・筋トレ講座」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 10 月 29 日（木） 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〉
	11月4日(水)までに当選者のみに 結果をメールにてお知らせします	11月4日(水)～11月6日(金)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） ※ 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	

裏面もごらんください

東部協働センターだより

第7号 令和8年10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。

学習成果活用事業

無料

環境問題と健康を学んで 口の運動「はしかべ」と歌で元気に♪

「はしかべ」とは？・・・喉の筋肉や舌の動きを鍛えるために考案された運動法です。

【日 時】 11月9日（月）、11月16日（月） 全2回
13時30分～14時30分

【場 所】 東部協働センター 2階 講座室

【講 師】 松井 芳平 先生、伊藤 徳江 先生（消費者グループはままつ）

【定 員】 30名

【受講料】 無料

【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物



回	月 日	内 容
1	11月9日（月）	・口の運動「はしかべ」の練習 ・「およげたいやきくん」「われは海の子」等の歌唱 ・プラごみや食品ロスが私達の生活や健康に与える影響を学習
2	11月16日（月）	・口の運動「はしかべ」の練習 ・「りんごのひとりごと」「証城寺のたぬきばやし」等の歌唱 ・インフルエンザ等の感染症が地球にもたらす影響を学習

「環境問題と健康を学んで、口の運動「はしかべ」と歌で元気に♪」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 10 月 24 日（土） 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27日(火)～10月29日(木)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。	10月27日(火)～10月29日(木)の期間内 に電話または窓口にてご確認ください。 (※ 9:00～17:00)
〈注 意 事 項〉	※ 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