

# 笠井協働センターだより

発行元：浜松市笠井協働センター  
浜松市中央区笠井町861番地  
Tel. 053-433-3224  
令和8年7月5日発行 第4号  
市委託中央区東第2号 回覧

浜松ヒューマンセミナー受講者募集！

## 楽しくコンディショニング



がんばらない運動で身体の調子を整えましょう(全8回)

【日時・内容】

|   | 開催日       | 時間          | 学習内容                                                 |
|---|-----------|-------------|------------------------------------------------------|
| 1 | 9月16日(水)  | 13:30~15:30 | コンディショニングとは？<br>～冷え・むくみ・コリ・痛みなどの様々な不調を解消しましょう～       |
| 2 | 9月30日(水)  | 13:30~15:30 | リンパコンディショニングで全身すっきりデトックス<br>～疲れにくい、太りにくい身体を手に入れましょう～ |
| 3 | 10月7日(水)  | 13:30~15:30 | 鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング<br>～呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善～       |
| 4 | 10月21日(水) | 13:30~15:30 |                                                      |
| 5 | 11月4日(水)  | 13:30~15:30 | 膝・股関節のコンディショニング<br>～姿勢改善～                            |
| 6 | 11月18日(水) | 13:30~15:30 |                                                      |
| 7 | 12月2日(水)  | 13:30~15:30 | 足のコンディショニング<br>～姿勢は足裏から作られます～                        |
| 8 | 12月16日(水) | 13:30~15:30 | まとめ<br>～歩きのコンディショニング～                                |

【場 所】 笠井協働センター 2階 ホール

【費 用】 基本受講料500円

【講 師】 天野 妙子 先生(MCI マスターコンディショニングインストラクター)

【定 員】 25人

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、水分補給用の飲み物 (申込コード)

(ヨガマットがない方は、バスタオルを余分にお持ちください)

【その他】 運動のできる服装



《申し込み》7月15日(水)～8月3日(月) 8:30～17:15

笠井協働センター窓口、電話(433-3224)または申込コードからお申し込みください。

ただし日曜日、祝日は窓口、電話での申し込みはできません。

※定員を超えた場合は抽選を行います。

《当選確認》8月12日(水)～8月20日(木)

電話・窓口でお申し込みの方は笠井協働センターの窓口またはお電話でご確認ください。  
申込コードからお申し込みいただいた方には、結果をメールでお知らせします。

《お支払》講座の第1回目(9月16日(水))に、笠井協働センター窓口で費用(基本受講料500円)をお支払ください。

裏面もご覧ください！

# 浜松市公式 LINE「しゃんべえ情報局」のご案内

浜松市公式 LINE に登録すると、次のようなことができ、とても便利です！

ぜひ、ご活用ください♪

浜松市公式 LINE の  
登録はこちらから ⇒



## ◆手続きなど Q&A サービス

問い合わせが多い住民票や戸籍、税金などの手続きについて、項目選択やキーワード入力に対し自動応答による会話形式で応えるもので、簡易な回答を表示した上で、詳細が記載されたホームページをご案内します。

## ◆連絡ごみ申込、ごみ分別等の確認

連絡ごみの収集申込、ごみの分別案内、お住まいの地域のごみカレンダーの確認ができます。はじめて利用する場合は、利用案内を確認の上、同意した後、お住まいの町名を設定します。

## ◆防災情報配信

受信を希望する情報の種類や地区を設定することで、緊急情報や地域放送情報を受信することができます。

### <緊急情報>

浜松市が発表する高齢者等避難や避難指示などの避難情報、緊急避難場所・避難所の開設閉鎖情報、台風などの事前の注意喚起情報など

### <地域放送情報>

同報無線で放送する緊急情報以外の地域の防災情報や生活支援情報など

## ◆浜松市道路損傷通報システム「いっちゃお！」 ※24 時間通報受付

舗装・白線、側溝、落下物、カーブミラー、ガードレール、街路樹、道路照明などの「道路損傷」以外にも、「路上死亡動物」、「不法投棄」、「公園施設損傷」、「盛土通報」ができます。通報内容を選択し、案内に従い、現場の写真撮影と地図上の位置を報告してください。  
※カーブミラーの新設・側溝の蓋掛け要望は「いっちゃお！」からは依頼できません。

※そのほか、浜松市公式ホームページへのリンクもあります

## ☆ 7 月 の 体 育 館 一 般 開 放 の お 知 ら せ ☆

令和 8 年 7 月 1 9 日（日）9：00 ～ 17：00

種目：バドミントン、卓球、バスケットボール、バレーボール、インディアカ

（一般開放の際は、フットサルの他、足を使ってボールを蹴る競技の利用はお断りしています。）

- ・利用の受付は、当日協働センター事務室で行います。
- ・利用後は床などの清掃をお願いします。また、最後の利用者は戸締り等もお願いします。（清掃や戸締り等をした上で開放時間内に体育館から退出願います。）
- ・おおむね、1 団体につき半面の使用、時間は 2 時間程度を目安としてください。
- ・シャトル、ラケット、ボール等は各自で用意してください。