

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
浜松市東区笠井町861番地
Tel 053-433-3224
令和5年7月5日発行 第4号
市委託東区第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



【日時・内容】

がんばらない運動で身体の調子を整えましょう(全8回)

	開催日	時間	学習内容
1	9月6日(水)	13:30~15:30	コンディショニングとは？ ～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20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ク クス
3	10月4日(水)	13:30~15:30	～疲れにくい、太りにくい身体を手に入れましょ う～
4	10月18日(水)	13:30~15:30	鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング 呼吸改善！
5	11月1日(水)	13:30~15:30	～呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善 ～
6	11月15日(水)	13:30~15:30	膝・股関節とあしのコンディショニング 姿勢改善！
7	12月6日(水)	13:30~15:30	～姿勢は足裏から作られます～
8	12月20日(水)	13:30~15:30	まとめ ～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トレーナー)

【定 員】 20人

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

【その他】 運動のできる服装



(申込コード)

《申し込み》7月19日(水)～8月1日(火) 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、7/23(日)、7/30(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7日(月)～8月15日(火)

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6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！

笠井協働センター 浜松市と浜松医科大学との連携講座

浜松医大の学生さんと学ぶ応急処置講座

地震などの災害が発生して怪我をしてしまった！そんな時どうすればいいのか、自分でできる応急処置の方法を浜松医科大学の学生さんから学びましょう。

【日 時】 令和5年8月7日(月)

午後1時30分～3時30分

【場 所】 笠井協働センター 2階 ホール

【内 容】 応急処置に関するミニ講座・AED、心臓マッサージの実技

【費 用】 無料

【講 師】 浜松医科大学の学生

【対 象】 小学4年生～成人まで

【定 員】 30人

【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

《申し込み》7月5日(水)～7月14日(金) 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。

※定員を超えた場合は抽選を行います。

《当選確認》7月24日(月)～8月1日(火)

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。



(申込コード)

協働センターの草取り作業を行いました！

例年、皆様にご協力いただいております草取り奉仕作業を、6月10日(土)午前9時から行いました。

今回は久々に新型コロナウイルスが流行る前と同じように実施でき、見違えるほどきれいになりました。

ご協力いただいた皆様に深く感謝いたします。ありがとうございました。

協働センター職員一同

