



天竜協働センターだより

2026
8月5日号
市委託中央東第 1 号

回 覧

令和8年度 浜松市学習成果活用事業

大人の健康づくり実践講座

～ 学び 気づき 繋ぐ ～

運動を始めたいけど 何から始めればいいのかわからない... そんな方へ!!

からだを動かして心も身体も健康に!

【対象】市内在住または在勤の成人の方(ご自身で歩行・移動が可能な方)

【日程・内容】 (全3回) 時間: 午前9時30分～11時00分

回	開催日	内容
1	9月4日(金)	姿勢と体幹の基礎
2	9月11日(金)	筋力づくりと身体の使い方
3	9月18日(金)	歩き方と健康習慣づくり

【定員】 成人 20名

【場所】 天竜協働センター 1階 ホール

【講師】 水野 友里子 先生

(浜松市地域スポーツ指導者、トータルウェルネスアドバイザー)

【参加費】 無料

【もちもの】 手ぬぐい、動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物

【受付】 8月25日(火)まで

(1) インターネットから申込みできます。講座申込み用コード



(2) 天竜協働センター窓口又は電話 421-0379 で受付いたします。
(月曜日～土曜日午前9時～午後5時、日曜日・祝日は受付できません)
※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。抽選の結果は、
8月26日(水)以降に申込者全員へメールまたは電話にてお知らせいたします。

参加者募集！ 大人のための食育講座

《開催日》 **9月15日(火)**
午前9時30分～11時30分

《内 容》 **毎日の食事で骨活！
骨の健康を保つ食習慣**

不足しがちな栄養素であるカルシウムを効果的に取る方法を知り、実践できそうなことを一緒に考えながら、丈夫な骨づくりを学びます。

(調理実習はありません)

《場 所》 天竜協働センター 2階 講座室
《持ち物》 筆記用具
《申込先》 浜松市 中央健康づくりセンター(東)

☎424-0125

8月17日(月)から電話にて受付

※締め切り9月11日(金)



《8月の体育館一般開放(無料)のお知らせ》

8月16日(日) 午前9時～午後5時

※水分補給や休憩をこまめに行うなど、熱中症に十分お気をつけてご利用ください。

○ご利用は、当日協働センター事務室にて利用簿への記入が必要です。

○占有は避け、お互いにゆずり合うようお願いいたします。