



せきし

回 覧

市 委 託
中央区東
第 3 号

積志協働センターだより
令和6年8月5日号
発行 浜松市積志協働センター
電話 433-3715

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

市HP

積志協働センターだより

検索

令和6年度 積志いきがづくり教室 後期

健悠サロン

受講者募集！

—アクティブ・シニア—

健悠サロン後期の受講生を募集致します。

講座を通して、いきいきと心豊かな生活を送るきっかけを見つけてみませんか？

年齢・性別不問です。初めての方のご参加も大歓迎です。

◆ 日 時 : 9月25日(水)、10月30日(水)、11月27日(水)、12月18日(水)
【全4回】 午前9時30分～11時30分予定(早く終わる講座もあります)

◆ 定 員 : 20名(積志地区にお住まいの成人の方)

◆ 材料費 : 700円

回	日 程	講 座 内 容	講 師
1	9/25 (水)	★開講式 ☆愛と幸せをはぐくむ アロマセラピー講座 香りで脳から元気になりましょう！アロマスプレーを作ります	JHAS・JCHS 認定校 アロマセラピースクール HARU 河合 靖子
2	10/30 (水)	☆はままつ健幸歩きで健康増進！(浜松市 出前講座) 健康に良い歩き方を知って、毎日を元気に過ごしましょう！	浜松市出前講座 ウエルネス推進事業 本部 講師
3	11/27 (水)	☆お口の健康講座 歯科衛生士による口腔ケアの重要性と栄養のおはなし 災害時の口腔ケアについて	雪印ビーンスターク 株式会社 講師
4	12/18 (水)	☆腸活で若返り！心も体も活き活きと！ 腸活の効果についてお話しし、腸活体操を実践します ★閉講式	保健師 南 恵美

【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください

- ① 右の二次元コードから必要事項を入力し申し込む
- ② 積志協働センター窓口または電話



【申込期限】 9月5日(木) 午後1時

【当選連絡】 9月6日(金)以降、電話でご連絡します。(当選者のみ)

※定員よりお申し込みが多い場合は、事務局で抽選させていただきます。

【受講料の支払い】 受講決定者は、9月20日(金)までに材料費のお支払いをお願いします。

【問い合わせ】 積志協働センター ☎ 433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

裏面もご覧ください

受講者募集

地域文化セミナー

災害時に！
キャンプに！
時短調理に！

パッククッキング



「パッククッキング」とは、耐熱性があるポリ袋に食材を入れ、袋ごと鍋で茹でて加熱調理する方法です。災害時や、時間がない時にも役に立つ「パッククッキング」を体験してみませんか？

- 【日 時】 令和6年10月8日（火）
午前9時30分～12時30分
※作った料理をその場で昼食としていただきます
- 【会 場】 積志協働センター2階 料理教室
- 【定 員】 18人
- 【講 師】 澤田 幹代 先生（静岡県栄養士会）
- 【材 料 費】 800円
- 【服装・持ち物】 ふきん（3枚）、手拭きタオル、エプロン、
マスク、三角巾（バンダナ可）筆記用具、
水分補給用の飲み物

メニュー

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・さば缶のトマト煮込み
- ・かぼちゃのミルク煮
- ・チョコ蒸しケーキ

※アレルギー対応はしていません

【申込方法】 下記の①または②の方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから

②窓口または電話で積志協働センターへ



★定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【申込期限】 9月12日（木）正午

【当選連絡】 9月12日（木）の概ね午後3時以降に電話連絡（当選者のみ）

【材料費支払い】 9月26日（木）までに積志協働センター窓口へ

※受講決定後のキャンセル期限は9月26日（木）午後5時

受付：積志協働センター ☎433-3715

日曜日・祝日・休日を除く月～土曜日 午前9時～午後5時