

第155回 浜松ヒューマンセミナー受講生募集

呼吸と身体を整えるヨガ

【講 師】 倉西 優子

【日 時】 6月4日(水)～8月6日(水) 全10回

午前10時00分 ～ 午前12時00分

【場 所】 蒲協働センター 1階 ホール 及び 3階 和室

【対 象】 15歳以上の市内に在住・通勤の社会人の方

【定 員】 10人 (申し込み希望者が定員を超えた場合は抽選になります)

【持ち物】 ヨガマット(又はバスタオル)、フェイスタオル(サポート用に使用)

飲料水(水分補給用)、動きやすい服装で

【受講料】 500円(基本受講料)

※新型コロナウイルス・インフルエンザの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。



	月 日	学 習 内 容		月 日	学 習 内 容
1	6月 4日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	6	7月 9日	椅子ヨガ 深い呼吸と気になる不調を改善・予防
2	6月11日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	7	7月16日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ
3	6月18日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	8	7月23日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ
4	6月25日	呼吸と共に背骨まわりを柔らかくして 自律神経を整えるヨガ	9	7月30日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ
5	7月 2日	椅子ヨガ 深い呼吸と正しい姿勢で全身を調整	10	8月 6日	呼吸と共に身体をゆるめて 巡りを良くするヨガ

☆ 浜松ヒューマンセミナー申し込みから確認方法のご案内 ☆

【申込期間】 4月15日(火)～ 5月7日(水) 午前8時30分～午後5時15分

※日曜日、祝日及び夜間(午後5時15分以降)はお申し込みはできません。

【申込方法】 ① 蒲協働センター窓口または電話でお申込みください。

② インターネット浜松市ホームページからお申込みください。

・浜松市ホームページ サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索し申し込み。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【当選確認】 5月16日(金)13時～ 5月23日(金)17時まで

申込方法と同様のいずれかの方法で当落を確認してください。

※日曜日、祝日及び夜間(午後5時15分以降)は窓口・電話での確認はできません。

※申込コードからお申込みいただいた方には、結果をメールでお知らせします。

※当選後に受講を辞退される場合は、5月23日(金)までに必ずご連絡ください。



申込コード

ねこ のら猫について知ろう!

5/31 土曜日
10:00~12:00

保護ネコちゃんから
家族に迎えたい♪

のらネコが敷地に入
って来て困っている
どうしたら…



・講義「保護猫の現状」
・ねこシェルター見学
の二本立て(=^.. ^=)

保護ネコの現状を
知りたい!

保護されたネコたちは
どんな風に過ごしてる?

自分にできること
はあるかな?

お世話ボランティア
に興味がある♪

会 場：蒲協働センター 講座室（子安町 309-1）※講義後、近くのねこシェルターに徒歩で移動

講 師：服部 優二（NPO 法人 浜松ねこシェルター 代表理事）

参加費：無 料

定 員：小学生～大人 20 人（小・中学生は保護者同伴での参加が必要です）

服 装：汚れてもいい服装



【申込方法】 令和 7 年 4 月 5 日(土)～5 月 16 日(金)

・東部協働センター（相生）窓口またはお電話（462-1092） 9:00～17:00(日曜・祝日不可)

・右 QR

※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。（先着順ではありません）



申込 QR

【当選確認】 令和 7 年 5 月 21 日(水)～5 月 24 日(土)

・東部協働センター（相生）窓口またはお電話（462-1092） 9:00～17:00

・QR からお申込みの方は、当選された方にのみ確認期間内にメールにてお知らせします。

※tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp が届くように設定をお願いいたします。

◆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、協働センター通信等に使用させていただきます。ご了承のうえお申込みください。