

回 覧

蒲協働センターだより 第5号 令和7年9月5日号

浜松市蒲協働センター 発行 浜松市中央区子安町309番地の1 TEL464-2190
市委託 中央区東 第5号

令和7年度 学習成果活用事業

「長寿健康体操教室」

～練功十八法を体験してみよう～

「練功十八法」は身体の筋肉や関節を柔らかくして、くび、肩、腰、ふともも痛の予防や基礎代謝の向上等、健康の保持を目的にした体操です。

ぜひ、この機会に体験してみましょう。

月／日（曜日）	学 習 内 容
10月 8日（水）	練功十八法（1～6法） 上半身の疲れを取り、体を柔らかくしよう！
10月 22日（水）	前回の復習と練功十八法（7～12法） 背中や腰回りを柔らかくしよう！
10月 29日（水）	前回までの復習と練功十八法（13～18法） 下半身の疲れを取り、体を柔らかくしよう！

【講 師】 講師：渡邊 美恵子（導引養生功日本総本部認定指導員）

【時 間】 13時30分～15時00分

【場 所】 蒲協働センター 1階 ホール

【定 員】 20人

【受講料】 無料

【持ち物】 運動しやすい服装（あれば5本指ソックス）、ヨガマット、飲み物



【申込期間】 9月5日（金）～9月20日（土）

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

- ① 窓口・電話での申込み：9時～17時（日曜祝日を除く） ☎053-464-2190
- ② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※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します。



【当選確認】 9月24日（水）～27日（土）9時～17時

- ① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。
- ② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。

