

回 覧 蒲協働センターだより 第11号 令和8年3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8年度アクティブシニア講座

蒲ふれあい大学



シニアライフを生き生きと充実するためのお手伝い、

『蒲ふれあい大学』を開講します。

新しい知識・人との出会い、毎日の生活にひとときのアクセントをお届けします。

皆様のご参加をお待ちしております。

原則として午後1時30分～3時30分

【対 象】 蒲地区在住の60歳以上の方

【定 員】 25名

【受講料】 無料 第6回のみ500円を材料費として申込時に集金します。

【学習内容】 ※講師の都合等により日程・内容が一部変更になる場合があります。

回数	日 程	内 容
第1回	5月21日(木)	開講式 「超免疫力アップ! ラフター(笑い) ヨガ体験会」
第2回	6月18日(木)	「歌声広場」 懐かしい曲を一緒に歌いませんか♪
第3回	7月16日(木)	「 <small>のど</small> 喉を鍛える健康声磨き」 <small>えんげ</small> 嚥下機能の向上、口内環境の改善
第4回	9月17日(木)	「健康づくりのためのストレッチ」 心も体もリフレッシュ!
第5回	10月15日(木)	「椅子に座ってできるヨガ」 深い呼吸を意識して体と心にゆったり効いてきます!
第6回	1月21日(木)	「絵手紙を作ってみよう!」 身近な物を使って自由に描いてみましょう🖋️
第7回	2月18日(木)	閉講式 「歩く脳トレ、スクエアステップ」

【申し込み方法】 *受講を希望される方は、必ずお読みください。

◆受付日時・場所 4月3日(金)午後1時30分～ 蒲協働センター1階コミュニティルーム

◆注意事項 午後1時15分より番号札を配布いたします。

午後1時30分の時点で定員を超えた場合は、番号札をお持ちの方を対象に抽選いたします。(先着順ではありません)

◆定員に満たない場合は、受付当日の午後2時から電話でも受付いたします。(締切 5月1日)

蒲協働センター 電話 464-2190 (受付8時30分～17時00分 日曜・祝日は除く)