

回 覧

蒲協働センターだより

第1号 令和8年4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

第157回 浜松ヒューマンセミナー受講生募集

笑い（ラフター）ヨガ&ジョイリズム

【講師】 山下 直

【日時】 6月5日（金）～8月7日（金） 全10回
午前10時00分～午前12時00分

【場所】 蒲協働センター 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）、汗ふきタオル
飲料水（水分補給用）、動きやすい服装

【受講料】 500円（基本受講料）



	月 日	学 習 内 容		月 日	学 習 内 容
1	6月 5日	笑いヨガってなあに？体験してみよう	6	7月10日	ヨガの呼吸法&笑い瞑想
2	6月12日	指から元気に！脳と身体を目覚めさせる笑いヨガ	7	7月17日	おうちで続ける笑い健康法
3	6月19日	姿勢が変わると気分も変わる笑いヨガ	8	7月24日	ジョイリズムってなあに？遊び、リズム、笑いの相乗効果
4	6月26日	免疫力を高める笑いヨガ	9	7月31日	ジョイリズムでコミュニケーション力UP
5	7月 3日	座ってできる全身ほぐし笑いヨガ	10	8月 7日	笑いヨガ&ジョイリズム融合、笑い花吹雪を作ろう

☆ 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（水）～5月7日（木） 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15日（金）13時～5月22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22日（金）までに必ずご連絡ください。

申込コード



裏面もご覧ください

蒲協働センター 学習成果活用事業

自分で講座などを開きたい人を募集

あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝えてみませんか？

蒲協働センターを会場として、自分たちで講座や教室の企画・運営をしてみたい個人・団体の方々を募集します。

同一個人・団体による提案は、当該年度につき1回に限られます。

【応募方法及び期間】

- ・事業提案書兼申込書にて応募していただきます。
事業提案書兼申込書は蒲協働センターの窓口で受け取るか、浜松市ホームページからダウンロードしてください。
- ・事業提案書兼申込書に記入し、蒲協働センター窓口へ提出してください。
- ・応募期間は2026(R8)年4月15日(水)～5月20日(水)までとなります。

詳細は蒲協働センターまでお問合せください。

～職員人事異動のお知らせ～

- ・蒲協働センターの職員の異動がありました。

【お世話になりました】

平野 悦司 所長 ⇒ 平和清掃事業所(南部清掃センター)へ

【よろしく申し上げます】

野川 敬司 (曳馬協働センター) ⇒ 所長

裏面もご覧ください

回 覧

蒲協働センターだより 第2号 令和8年4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 蒲協働センター 地域文化セミナー

豊かな老後のために 「将来に備えておこう」

平均寿命が延び、いよいよ人生100年時代をむかえようとしています。セカンドライフを豊かに暮らし、自分らしく生きるためには、お金と健康、生きがいづくりが大切です。

今回は、特に関心の高い「お金に関する知識や判断力」、「支援が必要となったときはどうしたらよいか」を中心にお話いただきます。

※知識習得のための講座であり、個別事項の相談には応じられませんのでご注意ください。

回	月/日 (曜日)	学 習 内 容	講 師
1	5月19日 (火)	豊かな老後のために知っておきたいお金の話 ・セカンドライフの生活設計 ・終活を考える(相続・贈与) ・金融トラブルにあわないために	金融経済教育推進機構 (J-FLEC) 派遣講師 田代 理公子 様
2	5月26日 (火)	高齢者が元気に暮らすために大切なこと ・生きがいづくり、介護予防 ・要介護認定申請のタイミングについて ・急に支援が必要となったときは(事例紹介) ・サービス費用の目安	地域包括支援センター あんま(蒲地区担当) 神木 建社 様 成木 嘉美 様

【時 間】 9時30分～11時30分

【場 所】 蒲協働センター 2階 講座室

【定 員】 20人

【持ち物】 筆記用具

【申込期間】 4月6日(月)～4月25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(時間外・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】 4月28日(火)～5月12日(火) 9時～17時

(日曜・祝日は協働センターはお休みです)

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。

