



令和3年度 浜松市引佐協働センターだより(前期)



(全講座共通のお知らせ)

●浜松市の公式ホームページに各種講座の情報を掲載します。

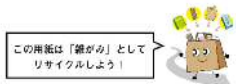
引佐協働センターからのお知らせ

検索

本年度の引佐協働センターだよりは、アクティブ・シニア講座以外は、前期講座（5月から9月）、後期講座（10月から3月）に分けて発行します。前期は、3月上旬・後期は、8月上旬に発行予定
○講座申込：各講座の申込開始日から引佐協働センター窓口、電話又はFAX
先着順に受付をします。※定員になり次第締め切ります。

○子供講座：小学校2年生までは、保護者同伴でお願いします。

※ご不明な点がある方は、引佐協働センターへお問合せください。



この用紙は「紙がみ」としてリサイクルしよう！

問合せ・申込



浜松市引佐協働センター

住所：浜松市北区引佐町井伊谷616番地の5

電話：542-1112 ・ FAX：542-3319

受付時間：8:30～17:15（土日・休日を除く）

○子供講座

講座名	講座内容	日程	対象 定員	講 師 場	費用 (円)	申込開始日 締切日
夏休み工作 〈第1弾〉	不思議な貯金箱と 輪ゴムグライダー を作ります。	8月2日(月)	小学生 (2年生以下は 保護者同伴)	浜松理科教育研究会 大石 隆示さん 仲村 篤志さん	200	7月1日
		9:30～11:30	20人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		7月19日
夏休み工作 〈第2弾〉	パズルクラフトで ウサギとカメが付 いたペン立てをつ くりまします。	8月3日(火)	小学生 (2年生以下は 保護者同伴)	NPO法人 ラブネイチャーズ会員	300	7月1日
		9:30～11:30	20人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		7月20日
夏休み 簡単パン作り①	お絵かきパンと コーンパンを作り まします。8月18 日(水)の講座と 一緒の内容です。	8月4日(水)	小学生 (2年生以下は 保護者同伴)	パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰 山本 裕子さん	600	7月1日
		9:30～12:30	18人	引佐協働センター 1階 調理室		7月21日
今日からあなた も防災士!	いざという時、あ なたの作った防災 グッズが大活躍す る!?	8月16日(月)	小学生 (2年生以下は 保護者同伴)	防災士 大石 隆示さん	200	7月1日
		10:00～12:00	20人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		8月2日
なんと!雲が作 れちゃいます	雲を作る実験な どを行い、お天 気の仕組みを学 ぼう	8月17日(火)	小学4年生 ～6年生	気象予報士・防災士 本田 彰さん	無料	7月1日
		10:00～11:30	15人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		定員に 達するまで
夏休み 簡単パン作り②	お絵かきパンと コーンパンを作り まします。8月4 日(水)の講座と 一緒の内容です。	8月18日(水)	小学生 (2年生以下は 保護者同伴)	パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰 山本 裕子さん	600	7月1日
		9:30～12:30	18人	引佐協働センター 1階 調理室		8月4日

お願い

- 新型コロナウイルス等の影響により講座の内容を変更、または中止させていただく場合があります。
 - 講座当日に、発熱や風邪の症状がある等、体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。
 - 受講の際は「マスクの着用」「検温」「手指の消毒」にご協力をお願いいたします。
 - 換気のため会場内のドア・窓を随時開放します。体温調整が可能な衣服の準備をお願いいたします。
 - 講座の様子を撮影し、市の刊行物やホームページなどに掲載させていただくことがあります。
- 以上の件をご了承の上、お申込みくださるようお願いいたします。

○ 地域文化セミナー ☆1日講座



講座名	講座内容	日程	対象	講師	費用 (円)	申込開始日
		時間	定員	会場		締切日
フラワー アレンジメント	お花で心を癒しましょう。大切な方へのプレゼントとして贈れます。	5月6日(木)	18歳以上	金原 恵子さん	1,000	4月5日
		10:00~11:30	15人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		4月23日

○ 地域文化セミナー ☆通年講座



講座名	講座内容	日程	対象	講師	費用 (円)	申込開始日		
		時間	定員	会場		締切日		
男も料理で勝負！ 頼れる男は、料理もできる！	身近な食材、旬の食材でおいしい料理を作りましょう。	5/19、6/16、 7/21	18歳以上の男性	パンとお菓子、料理の教室 Petit Copain 主宰 山本 裕子さん	6,000 (6回分)	4月5日		
		10/27、12/8、 1/12				12人	引佐協働センター 1階 調理室	4月30日
		全6回(水)	18歳以上	河村 壽子さん				2,500
		9:30~12:30				15人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室	
素敵な夏かご 作り(中級編)	クラフトバンドで、花車編みのおしゃれなかごバックをつくります。	6/1、6/15	18歳以上	河村 壽子さん	2,500	4月5日		
		7/6、7/20				15人	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室	5月18日
		全4回(火)	18歳以上	Petit Copain 主宰 山本 裕子さん				4,000 (4回分)
		13:30~15:30				12人	引佐協働センター 1階 調理室	
世界の家庭料理	海外旅行に行けるようになるまで、料理で海外旅行に行った気分を味わってみましょう。	6/2、6/23	18歳以上	Petit Copain 主宰 山本 裕子さん	4,000 (4回分)	4月5日		
		7/7、7/28				12人	引佐協働センター 1階 調理室	
		全4回(水)	18歳以上	龍山秘密村 村長 川道 光司さん				無料
		9:30~12:30				15人	引佐総合体育館 会議室 (6/18のみ、引佐多目的研修センター2階視聴覚研修室)	
キャンプ・ アウトドア入門	話題のアニメ『ゆるキャン△』で注目度上昇中のアウトドア生活を始めてみよう。	6/11	18歳以上	龍山秘密村 村長 川道 光司さん	無料	5月6日		
		6/18、6/25					15人	
		全3回(金)	18歳以上	おくやま電脳工房 杉山 明成さん				無料
		10:00~11:30					15人	
スマートフォンの 使い方 (初心者)	日常生活を便利にする、スマートフォンの使い方を学びます。	7/5	18歳以上	おくやま電脳工房 杉山 明成さん	無料	6月1日		
		7/12、7/19					15人	
		全3回(月)	18歳以上	おくやま電脳工房 杉山 明成さん				無料
		9:30~11:00					15人	

○地域文化セミナー スポーツ ☆通年講座



講座名	講座内容	日程	対象	講師	費用(円)	申込開始日
		時間	定員	会場		締切日
リンパ体操でカラダの不調改善	揉まない、押さない、引っ張らない方法で柔らかい筋肉をつくり、全身のリンパのめぐりを良くしましょう。	5/6、5/13、5/20	18歳以上	国際ウェルチ協会公認 セラピスト 皿良 陽子さん	無料	4月5日
		5/27、6/3、6/10	20人	引佐総合体育館 柔道場		定員に 達するまで
		全6回(木) 13:30~15:00				
やさしい ピラティス	リハビリにもなるピラティスで体幹の筋肉を鍛え、美姿勢を作りましょう	9/1、9/8、	18歳以上	ピラティスインストラクター 小林 愛さん	無料	8月2日
		9/15、9/22	20人	引佐総合体育館 会議室		定員に 達するまで
		全4回(水) 13:30~15:00				

○地域づくり講座



講座名	講座内容	日程	対象	講師	費用(円)	申込開始日
		時間	定員	会場		締切日
ご朱印の魅力と 安らかな心を 求めて	ご朱印と湖北の 巡拝地の紹介と 写経体験	5/18、5/25	18歳以上	実相寺住職 巨島 信慶さん 奥山方広寺教学部長 巨島 善道さん	100	4月5日
		全2回(火)	20人	引佐協働センター 2階 会議室		5月7日
		13:30~15:00				
北区直虎レガシー 伝承事業 なおとら学	地域賑わい、 人々もえた、 あの思い出を 今、ふり返る 新旧暦略換算	6/7、6/14	18歳以上	杉浦 佳一さん	無料	5月6日
		6/21、6/28	20人	引佐多目的 研修センター 2階 視聴覚研修室		定員に 達するまで
		全4回(月) 13:30~15:30				
縁起のいい オリジナルの ひょうたん作り	オリジナルの ひょうたんを 作って、 開運アップ↑↑	9/7、9/14	18歳以上	山本 武雄さん 他	2,000	8月2日
		9/21、9/28	20人	引佐多目的 研修センター 2階 視聴覚研修室		8月26日
		全4回(火) 13:30~15:30				

○その他

※フェイスブックで北区の講座やイベント情報を発信しています。「きたいーら」で検索!

事業名	事業内容	日程	会場
北区文化交流祭	北区内の生涯学習 サークルや文化協会 などの学習成果の発表	9月25日(土) 9月26日(日)	・引佐協働センター ・引佐多目的研修センター
引佐協働センター 地域ふれあいフェスタ (文化祭)	秋のお楽しみ 人形劇	11月6日(土) 11:00~ 定員100人	・引佐多目的研修センター(ホール)
	引佐文化協会会員、 引佐多目的研修セン ター講座受講者等の 作品展示・芸能発表	11月6日(土) 11月7日(日)	・引佐多目的研修センター(全館)

※秋のお楽しみ人形劇の募集は、引佐協働センターだよりの後期版に掲載します。

人生100年時代に突入! 引佐アクティブ・シニア講座に参加してみませんか。

概ね60歳以上の方を対象に、学べる「学習環境づくり」と「楽しみ」や「生きがい」を見つける場として「引佐アクティブ・シニア講座」の受講生を募集いたします。

下記日程で、年8件の講座を予定していますので、ご希望される方は、下記申込用紙に記載し引佐協働センター(表紙面)にご提出ください。なお、電話又はFAXでの申込も受け付けます。

○申込開始日：4月6日(火)より随時受付します。定員になり次第締め切ります。

※各講座の詳細のリーフレットについては、引佐協働センターへお問合せください。



申込	No.	講座名	講座内容	日程		回数	講師	会場	費用(円)	申込開始日
				時間						
	1	知ってお得!! お薬のあれこれ	お薬との上手な付き合い方と、意外と知らない市販薬について学びましょう	6月17日(木)	13:30~15:00	20人	株式会社杏林堂薬局 引佐店 薬剤師	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室	無料	4月6日
	2	近場で発見! ご近所観光のすすめ	知っているようで知らない?奥浜名湖の観光スポット	7月15日(木)	13:30~15:00	20人	奥浜名湖観光協会 事務局長 荘司 哲	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		
	3	腸元気生活のすすめ	~楽しい人生は腸内環境から~	8月19日(木)	13:30~15:00	20人	西静岡ヤクルト販売 株式会社 浜松支社	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		
	4	元気で長生きする秘訣	心も体も元気になって、健康寿命を延ばしましょう	9月16日(木)	13:30~15:00	20人	社会福祉士 野末 あけみさん	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		
	5	浜松いきいき体操と 嚙下体操	胸式呼吸と腹式呼吸の違いと、運動と呼吸について分かりやすく、お伝えします。	10/6、20	11/10、24	全6回(水)	浜松市リハビリテーション病院認定 市いいきいきトレーナー 寄川 鏡子さん 伊藤しづ子さん 他	引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール		
12/1、15										
13:30~15:30				20人						
	6	毎日の食事と運動で元気な体づくり	フルル(虚弱)予防のために、毎日の生活に取り入れたい、高齢期の食事と運動のコツをお伝えします。	10月21日(木)	13:30~15:00	20人	北区・健康づくり課 (栄養士・保健師)さん	引佐多目的研修センター 2階 視聴覚研修室		
	7	笑いで免疫力を上げよう 笑い♥ヨガ	作り笑いとはヨガの呼吸法を組み合わせた新しいユニークな体操です。認知症予防にも効果的。	1/19	2/2、16	全5回(水)	ラフター(笑い) ヨガ・ ティーチャー 山下 直さん	引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール		
3/2、16										
13:30~15:00				20人						
	8	笑顔で年初め! 大道芸	~日頃味わえない大道芸を見て、大笑いと感動に包まれて~	1月20日(木)	13:30~15:00	50人	大道芸集団「てんとう虫」 (トシさん・みっちゃん・龍さん)	引佐多目的研修センター 1階 多目的ホール	定員に達するまで	

切取り線

令和3年 月 日

令和3年度 引佐アクティブ・シニア講座受講申込用紙

ふりがな 氏名				住所			
電話番号	年齢	歳	性別	男性	女性	費用無料	
申込講座 (希望講座に○を)	全て (No.1~No.8) ・ No.1 ・ No.2 ・ No.3 ・ No.4 ・ No.5 ・ No.6 ・ No.7 ・ No.8						
受付方法	窓口・電話・FAX	プログラム 配布方法	窓口受取	FAX送付	郵送	不要	