回覧

市委託
浜名区北
第３号

令和8年度
細江協働センターだより

令和８年１１月５日発行
浜松市浜名区細江町気賀 305
〒431-1395　細江協働センター
（北行政センターまちづくり推進内）
TEL 523-2903

第7期生涯学習講座募集案内

申込方法は裏面をご覧ください。学習成果活用事業の講座です。ご応募お待ちしています。

1　クラフトバンドで小物入れとバッグを作ろう　成人講座

開催日　**1月19日、1月26日、2月2日　各火曜日**
時　間　午前9時30分～11時30分
受　付　午前9時15分～9時30分
会　場　みをつくし文化センター　1階中会議室
内　容　クラフトバンドを使って、基本のかご作りを体験し、その後バッグ作りに挑戦します。作る楽しみと完成する達成感を味わいましょう。
材料費　1，500円
持ち物　はさみ、メジャー（裁縫用）、洗濯ばさみ10個
対　象　成人　　定　員　10名
講　師　材津俊子さん

申込 URL＆2 次元コード
https://logoform.jp/form/Savd/1844900



※写真は制作イメージ

2　姿勢と歩き方で若返る！シニアのためのアンチエージング・ウォーキング講座　成人講座

開催日　**1月25日、2月1日、2月8日　各月曜日**
時　間　午前10時00分～11時30分
受　付　午前9時45分～10時00分
会　場　みをつくし文化センター　リハーサル室
内　容　転倒予防や筋力維持に配慮しながら、正しい姿勢や若々しい歩き方をプロの目からやさしく丁寧に伝えてもらいます。少しの意識でできる若返り法を学びましょう。
参加費　無料
持ち物　ヨガマット（またはバスタオル）、飲み物、タオル
※動きやすい靴・服装で
対　象　成人　　定　員　15名
講　師　夏川あきらさん（俳優・モデル講師等）

申込 URL＆2 次元コード
https://logoform.jp/form/Savd/1844900



裏面をご覧ください

3　心と身体を整える健康太極拳・八段錦　成人講座

開催日　**2月10日、2月17日、2月24日　各水曜日**
時　間　午前10時00分～11時30分
受　付　午前9時45分～10時00分
会　場　みをつくし文化センター リハーサル室
内　容　深い呼吸とゆったりした動きにより心身を整え、健康増進とリフレッシュを図ります。
立位、座位どちらでも参加できる内容で年齢、運動経験を問わず安心して参加できます。
参加費　無料
持ち物　水分補給用の飲料水、運動しやすい服装・靴
対　象　成人　　定　員　15名
講　師　神田直美さん(NPO 法人日本健康太極拳協会準師範)

申込 URL＆2 次元コード
https://logoform.jp/form/Savd/1844900



4　初めてのフラダンス　成人講座

開催日　**3月3日、3月10日、3月17日　各水曜日**
時　間　午前10時00分～11時30分
受　付　午前9時45分～10時00分
会　場　みをつくし文化センター リハーサル室　　参加費　無料
内　容　ハワイの伝統文化であるフラを通じて参加者の心身の健康増進と楽しい交流を図ります。
年齢や経験を問わず、緩やかな音楽に合わせて体を動かし、ダンスの表現を通して
心をリフレッシュさせましょう。
持ち物　水分補給の飲料水、タオル、筆記用具、運動のできる服装
対　象　成人　　定　員　15名
講　師　河合奈美さん(フラインストラクター)

申込 URL＆2 次元コード
https://logoform.jp/form/Savd/1844900



■募集期間　11月26日(木)～12月4日(金)8:30～17:00(土日祝日を除く)
※インターネットでは、11月5日から各講座の URL,2次元コードからお申込みいただけます。

■申し込み方法　**《浜松市ホームページ「細江協働センター」からもご応募いただけます。》**
○募集期間内にインターネット【各講座の下記 URL や四角い2次元コードで読み取り、必要事項を入力する】か、窓口・電話にて、北行政センターまちづくり推進細江協働センターへご連絡ください。受付初日は、電話が通じにくい場合があります。お名前・住所・電話番号・年齢をお伺いします。
※先着順ではありません。応募者多数の場合は、抽選となります。その場合、細江地区在住の方が優先となりますのでご了承ください。ご参加いただける方には、締め切り後1週間ほどで郵送にて開催要項をお送りします。届かない場合は選に漏れたものとご理解ください。

※連　絡　先：浜名区北行政センターまちづくり推進　細江協働センターグループ
〒431-1395　浜松市浜名区細江町気賀305　TEL: 523-2903

表面をご覧ください