



南陽協働センターだより

令和4年4月5日号No.2 TEL 426-3714 市委託南区第1号

回覧



浜松ヒューマンセミナー

体の痛みとコリを改善！筋ゆるリンパ体操！

生活での緊張や老化など硬くなった筋肉に優しく触れて、揺らしながら緩めていきます。柔らかい筋肉をつくり、全身のリンパのめぐりを良くする体操です。

【日 時】 令和4年6月6日～8月1日の月曜日（全8回、7月18日（月）を除く）
9時30分～12時00分

【会 場】 南陽協働センター ホール

【対 象】 15才以上の市内在住又は在勤の社会人

【定 員】 15人 定員を超えた場合は、抽選を行います。

【講 師】 皿良 陽子 先生（国際ウェルネス協会公認セルフケアマスター）

【受講料】 500円

【持ち物】 ヨガマットまたは、バスタオル、水分補給用の飲み物、運動のできる服装、フェイスタオル2枚（講座用）、汗ふきタオル

1. 申込方法

※申込方法及び申込期間 次の3つの中からお選びください。

①南陽協働センター窓口又は電話（☎426-3714）での申し込み

4月18日（月）～5月6日（金）8時30分～17時15分

※受付できない日、4月24日（日）、4月29日（金）及び5月1日（日）、5月3日（火）～5月5日（木）

②インターネットでの申し込み

「浜松市ホームページ」のサイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索

4月18日（月）～5月6日（金） ※5月6日（金）の受付時間は、17時15分までです。

③センターだより左上添付のQRでの申し込み

2. 当選確認と受講料の払込方法

(1) 確認方法 ※南陽協働センター窓口又は電話での確認（日曜日を除く。）

※スマホやパソコンから申込みをされた方には、メールで抽選結果をお知らせいたします。

(2) 確認時間 5月19日（木） 窓口・電話は、12時00分～17時15分

5月20日（金）～5月27日（金） 窓口・電話8時30分～17時15分

※確認できない日、5月22日（日）

(3) 受講料の払込方法 6月6日（月）

講座初日の講座開始10分前（9時20分）までに、協働センター事務室へお立ち寄りいただき、受講料のお支払いをお願いします。

令和4年度

始めよう！市民力

～学習成果活用事業



自分で講座の講師をしてみたい、講座や教室を企画・運営してみたい方を募集します。

「始めよう！市民力～学習成果活用事業」とは、市民の皆さんが主体となって講座や教室を企画・運営する事業です。ご自身の知識や技術・技能等を周りの人に伝えたり、地域の課題解決のために生かしたりすることができます。

浜松市は、学びの成果を自立的・持続的に生かす仕組みをつくり、市民の皆さんの夢や学びを育てるお手伝いをします。

【応募資格】

- ・本事業は生涯学習の担い手を育成するための入門編であり、より多くの方々に経験を積んでいただくため、**本事業を通じて講座を開講できる個人及び団体は2回（2年）までとする。**
- ・浜松市内で活動する個人及び団体、または、今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体
- ・同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき**1回**に限ります。
- ・浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。
 - ①営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容
 - ②特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
 - ③公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
 - ④公共の福祉を害する内容

【会 場】南陽協働センター

【応募方法】「事業提案書兼申込書」に記入し、南陽協働センターへ提出してください。

提出時に、必要経費等について職員がヒアリングをさせていただきます。

※事業提案書兼申込書は、市ホームページからダウンロードするか、南陽協働センター窓口でお受け取りください。

【申込期間】令和4年4月13日(水) ～5月25日(水) 8時30分～17時15分

※日曜・祝休日は除きます。

【採択通知】南陽協働センターの実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。

6月17日(金)までに、応募された個人・団体に採否をご連絡します。

※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。

予算の都合上、ご期待に応えられない場合もありますので、ご了承ください。

【実施期間】原則：令和4年7月～令和5年2月 ※日曜・祝休日は除きます。

※実施期間・実施回数は、状況により、変更可能な場合があります。

南陽協働センターだより

令和4年4月5日号No.1 TEL 426-3714 市委託南区第1号

回覧



令和4年度アクティブ・シニア講座

南陽いきいき大学 受講生募集

テーマ：「健康」と「快適な暮らし」を見つけましょう！

【開講期間】 令和4年5月から令和5年1月まで〈全8回〉

【活動日】 毎月、原則として第3木曜日：午前9時30分～11時30分
(講師等の都合により変更になる場合があります)

【対象】 芳川・河輪地区にお住まいの成人男女

【定員】 20人 定員を超えた場合は 抽選を行います。

【参加費】 無料(材料費等が必要な場合は、その都度集金します。)

【その他】 原則、全8回を受講していただくことを申し込みの条件とします。



新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、講座の開催を中止させていただく場合がございます。

〈学習内容予定〉

回	月日	曜	学習内容	講師
1	5月19日	木	開講式、笑いで健康談義	島 篤史 先生
2	6月16日		鎌倉殿の13人	山下 智之 先生
3	7月14日	第2木	楽しく歌って心も身体もすっきり	内海 環 先生
4	9月15日	木	もの忘れ予防 脳トレーニング講座	皿良 陽子 先生
5	10月20日		きらきら貯筋体操	天野 和美 先生
6	11月24日	第4木	陶芸で来年の干支(卯)を作ろう	あい工房 株式会社
7	12月15日	木	クリスマスの寄せ植え	鈴木 智恵 先生
8	1月19日		出前講座 ごみ減量セミナー、閉講式	ごみ減量推進課

※ 第1回の学習の持ち物は、特にありません。

申し込み

締切日：4月25日(月)13時までに 窓口、電話、QRのいずれかの方法でお申し込みください。

方法：◆窓口 代理での申し込みは成人の方に限ります。

◆電話 (426-3714) (窓口・電話は9:00~17:00日・祝を除く)

◆右の申込用QRでも受け付けます。

先着順ではありません。申込多数の場合は抽選となります。



申込用QR

受講確認：4月26日(火)、27日(水)の9:00~17:00に

当センター窓口またはお電話でご確認ください。

●定員に達しない場合は、4月25日(月)13時以降に先着順のご案内となります。

●講座実習風景時を撮影し、協働センター通信・掲示物等に使用させていただく場合がありますので、ご了承のうえお申し込みください。

南陽協働センター ☎ 426-3714

裏面もご覧ください。

令和4年度 すみれ・レディースセミナー 受講生募集

月に一度、みんなで楽しい時間を過ごしませんか？

いろいろな学習や仲間作りを通して新しい自分を見つけましょう！

【開講期間】 令和4年5月から令和5年1月まで <全8回>

【活動日】 毎月第3月曜日（但し7月は第2、8月は第4月曜日）

午前9時30分～11時30分

【対象】 芳川・河輪地区にお住まいの成人女性

【定員】 20人 定員を超えた場合は抽選を行います。

【参加費】 無料 材料費等が必要な場合は、その都度集金します。

【その他】 原則、全8回を受講していただくことを申込みの条件とします。



◀ 学習内容予定 ▶

回	月日	曜日	学習内容	講師
1	5月16日	月	開講式・血流改善講座	花王グループカスタマーマーケティング株式会社
2	6月20日	月	苗を育てよう	竹村 久生 先生
3	7月11日	第2月	エネルギーセミナー	中部電力株式会社
4	8月22日	第4月	パステル和アート～協働センターまつりに出展します～	北島 多江子 先生
5	10月17日	月	健脚教室	入口 智香 先生
6	11月21日	月	整理収納講座	鈴木 恵美 先生
7	12月19日	月	プリザーブドフラワー	三輪 みゆ希 先生
8	1月16日	月	出前講座 ～介護保険について～・閉講式	南区長寿保険課

※ 第1回の学習の持ち物は、特にありません。

※ 9月はお休みです。 ◆講師の都合等により、活動日や内容を変更する場合があります。

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため講座の開催を中止させていただく場合があります。ご了承ください。

お申し込み

**締切日：4月27日(水)13時までに 窓口、電話
QRのいずれかの方法でお申し込みください。**

方法：◆窓口 ◆電話（426-3714）（窓口・電話は9:00～17:00日・祝日を除く）

◆右の申込用QRでも受け付けます。

※先着順ではありません。申込多数の場合は抽選となります。



申込用QR

受講確認：4月28日(木)、30日(土)の2日間。9:00～17:00（祝日を除く）

当センター窓口またはお電話でご確認ください。

- 定員に達しない場合は、4月27日(水)13時以降に先着順のご案内となります。
- 講座実習風景時を撮影し、協働センター通信・掲示物等に使用させていただく場合がありますので、ご了承のうえお申し込みください。

南陽協働センター TEL 426-3714

表面もごらんください。