



令和5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：日々の生活に潤いを与え素敵な人生を送りましょう！

- 【開講期間】 令和5年5月から令和6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】 25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	曜日	学習内容	講師
1	5月18日	木	開講式・高齢社会のマナー術	池谷 てる代 先生
2	6月15日		うえちゃんのおもしろサイエンスアワー	上野 元嗣 先生
3	7月20日		ラフター(笑い)ヨガ体験	山下 直 先生
4	9月21日		交通安全教室	交通安全指導員
5	10月19日		ポッチャを知って、体験してみよう!	浜松市社会福祉協議会
6	11月16日		粘土で幸せを呼ぶ ふくろうを作ろう	あい工房 株式会社
7	12月14日	第2木	クリスマスカードを作ろう	戸塚 弘子 先生
8	1月18日	木	出前講座 人権について・閉講式	人権啓発センター

※ 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24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日曜日を除く)

◆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。

※ 受講確認：4月25日(火)、26日(水)の9:00~17:00に

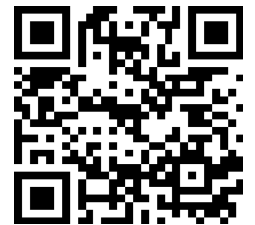
当センター窓口またはお電話でご確認ください。

●定員に達しない場合は、4月24日(月)13時以降に先着順で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。



申込用QR





令和5年度 すみれ・レディースセミナー 受講生募集

心豊かな生活を送るきっかけ作りに 参加してみませんか？
月に一度、みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

- 【開講期間】 令和5年5月から令和6年1月まで <全8回>
- 【活動日】 毎月第3月曜日、午前9時30分～11時30分
(但し7月は第2月曜日、8月は午後1時～、1月は第3火曜日)
- 【対象】 芳川・河輪地区にお住まいの成人女性
- 【定員】 16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15日	月	開講式・女性目線の防災講座	浜松市社会福祉協議会
2	6月19日	月	思案の家康 	山下 智之 先生
3	7月10日	第2月	歌って元気 	村井 千草 先生
4	8月21日	月 午後1時～	藍染教室 ～協働センターまつりに出展します～	杉田 守 先生
5	10月16日	月	リンパ体操 	皿良 陽子 先生
6	11月20日	月	伝筆で年賀状作り 	鈴木 雅子 先生
7	12月18日	月	クリスマスケーキ作り 	板倉 知代 先生
8	1月16日	第3火	出前講座～博物館の楽しみ方～・閉講式	浜松市博物館

【材料費】 2,700 円の予定 (8/21:1,000 円、11/20: 500 円 (筆ペンのない方筆代+1,000 円)、12/18:1,200 円)

※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26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。

受講確認: **4月27日(木)、28日(金)の2日間。9:00~17:00**

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26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。



申込用QR



南陽協働センター TEL 426-3714

表面もごらんください。



南陽協働センターだより

令和5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

痛みとコリを改善し免疫力アップ！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5年6月5日～7月31日の月曜日（全8回、7月17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17日（月）～5月8日（月）8時30分～17時15分

※受付できない日：4月23日（日）、4月29日（土）、4月30日（日）、5月3日（水）～5月5日（金）、5月7日（日）

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17日（月）～5月8日（月） ※5月8日（月）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二次元コードでの申し込み

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15日（月） 窓口・電話は、12時00分～17時15分
5月16日（火）～5月22日（月） 窓口・電話8時30分～17時15分
※確認できない日、5月21日（日）
- (3) 受講料の払込方法 6月5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。

裏面もご覧ください

令和5年度



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。

「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】

- 浜松市の生涯学習の担い手を育成するため、以下を対象とします。

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、より多くの皆さんに経験を積んでいただくため、個人及び団体の本事業を通じての開講は2回までとしますのでご了承ください。

※市内で活動する個人及び団体

※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、当該年度につき一回に限ります。

- 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。

×営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容

×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

×公共の秩序や健全な風俗等に反する内容

×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】 「学習成果活用事業申請書」、「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。

※学習成果活用事業申請書、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5年4月12日(水) ～5月24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16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5年7月～令和6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。