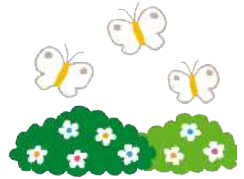


新津協働センターだより

令和 8 年 4 月 5 日 号
浜松市新津協働センター
浜松市中央区新橋町 910 番地
TEL 053-448-2449
No. 1
各戸配布
市委託中央区南第 2 号



令和8年度 松風大学



リニューアルオープンした協働センターで、「自分磨き」を始めてみませんか！！

回数	日時	時間	内容
1	5月13日(水)	13:30~15:00	開講式・「家庭で取り組む地球温暖化対策」 (浜松市出前講座) ※初回は1時間半の予定です
2	6月10日(水)	13:30~15:30	「質のよい睡眠をとる方法」 ～健康は人生の太陽です～
3	7月15日(水)	13:30~15:30	3B体操
4	9月16日(水)	13:30~15:30	陶芸～誰にでも作れる干支「羊」～
5	10月21日(水)	13:30~15:30	多肉植物の寄せ植えを楽しもう
6	12月16日(水)	13:30~15:30	楽しく健康談義
7	1月20日(水)	13:30~15:30	歌とリズムとやさしいエクササイズ・閉校式

【材料費】3,330円の予定 (7/15 用具使用料30円 9/16:1,500円 10/21:1,800円)

【対象・定員】 新津地区および周辺の地域在住の社会人 40名

【申込み】 ※先着順ではありません！

以下のいずれかの方法でお申し込みください。このチラシを見た日からお申し込みができます。

- ①協働センター窓口で申し込み…窓口へ直接お越しください。
- ②電話でお申し込み…053-448-2449までお電話ください。
- ③QRでお申し込み…右側のQRを読み取ってお申し込みください。→→→→

【申込締切】4月20日(月)

【お申し込み後の流れ】

定員を超えた場合→協働センターで抽選を行います。(コンピューター抽選)

定員に達しない場合→締め切り後、先着順でのご案内となります。

【当選結果】

※4月24日(金)、27日(月)

- ①電話でお申し込みの方 → 4月24日(金)、27日(月)に協働センターへ直接お問い合わせください。
- ②QRでお申し込みの方 → 4月24日(金)にメールでご連絡いたします。
メールが届かない場合は、協働センターへお問い合わせください。

〈新津協働センター ☎448-2449 日曜日・祝日をのぞく午前9時から午後5時15分〉



申し込み用
QR

裏面もご覧ください

第157回（2026年前期）浜松ヒューマンセミナー

体の痛みとコリを改善！筋ゆるるリンパ体操！

【期 間】 6月16日 ～ 8月4日 毎週火曜日 全8回 午前9時30分～12時00分

【場 所】 新津協働センター 2階 ホール

【費 用】 基本受講料 500円

【持 ち 物】 ヨガマットまたはバスタオル（敷物用）、フェイスタオル2枚（講座用）、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、運動のできる服装

【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）

【定 員】 15人（応募者多数の場合は、抽選です）

回	日 程	学 習 内 容	回	日 程	学 習 内 容
1	6/16 (火)	リンパケア理論(リンパの流れ・循環のしくみ) 上半身のリンパ体操Ⅰ	5	7/14 (火)	脚のリンパ体操(脚のむくみ・だるさ 解消ケア)
2	6/23 (火)	上半身のリンパ体操Ⅱ(肩こり・首こり・ 肩甲骨をほぐすケア)	6	7/21 (火)	姿勢改善リンパ体操(姿勢改善・呼 吸法)
3	6/30 (火)	お顔のリンパ体操(美首ケア・小顔 リフトUP・目の疲れケア)	7	7/28 (火)	タオルリンパ体操(タオルを使って 全身の筋肉をゆるめるケア)
4	7/7 (火)	腰まわりのリンパ体操(腰痛・反り腰 改善・骨盤まわりのケア)	8	8/4 (火)	リンパ体操総復習

☆ 申 込 み ☆

《申込期間》 4月15日(水)～5月7日(木)

●窓口または電話での申込

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

受付できない日

4月19日(日)、26日(日)、29日(水)、5月3日(日)～6日(水)

●QRでの申込

申込期間最終日の午後5時15分まで受け付け

《当選確認》 5月15日(金)～5月22日(金)

●窓口または電話で申込をされた方の確認方法

新津協働センターに直接お問い合わせください。

確認時間 午前8時30分～午後5時15分

確認できない日 5月17日(日)

●QR申込みの方の確認方法

5月15日(金)にメールでお知らせいたします。メールが届かない場合は協働センターへお問い合わせください。

新津協働センター ☎<053>448-2449



申込用QR

裏面もご覧ください