

# 新津協働センターだより

令和3年7月5日号  
浜松市新津協働センター  
浜松市南区新橋町910番地  
TEL 053-448-2449  
No. 7  
各戸配布  
市委託 南区 第2号

カラフル&おしゃれ♪

❖地域文化セミナー❖

## タイルクラフト体験

オリジナルコースターを  
作ってみましょう！  
カラフルなタイルで色遊び♪  
頭の体操にもなりますよ。

9月10日(金)

9:30~11:30

場所:新津協働センター1階 講座室

講師:鈴木 ゆかり 先生

定員

10名

(応募者多数の場合は抽せん)

費用

1,000円  
(申し込み時に集金)

持ち物

木工用ボンド  
ピンセット(ある方)  
新聞紙

申込み

8月5日(木) 午前9時から新津協働センター窓口で受け付けします。

- ・午前9時の時点で定員を超えた場合は、その場にいる人で抽せんとなります。
- ・定員に満たない場合は、午前11時から電話でも受け付けします。
- ・申し込み時に材料代を集金します。おつりのないようにご用意ください。

❖申込み書❖地文セミナー「タイルクラフト」

申込み開始日:8月5日(木)~

❖費用:1,000円

ふりがな			
名前	男・女	電話番号	



# 健康増進のための睡眠について

イギリスの劇作家シェークスピアは「快い眠りこそは自然が人間に与えてくれるやさしい、なつかしい看護師だ。」との一節を残しています。眠りのメカニズムはまだ十分に解明されていませんが、私たちには、心と身体の健康を保つために睡眠が必要です。人生の約3分の1を占める睡眠について学習して免疫力アップ!健康寿命延伸!などこれからの自身の未来のために活かしていきましょう。

★日 時 8月27日(金) および 9月3日(金)

午前10時～11時30分

★場 所 新津協働センター 1階 講座室

★講 師 樋山 奈々恵さん【(一社)睡眠栄養指導士協会 睡眠栄養指導士】

★対 象 睡眠について興味のある方どなたでも 18人

★持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物

★参加費 無料

誰でも大歓迎!!



## 😊 受付 😊

8月18日(水) 午前9時から新津協働センター窓口で受付します。午前9時の時点で定員を超えた場合は、その場にいる方で抽選を行います。定員に満たない場合は、午前11時から電話でも受付します。

お問い合わせ ☎448-2449 (日曜・祝日を除く 8:30～17:15)

☆申 込 書☆「健康増進のための睡眠について」

参加費 無料

ふりがな		電話番号	
名 前			
住 所	浜松市 区		

裏面もご覧ください。