

新津協働センターだより

令和5年12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. 13
回覧
市委託南区第2号

地域文化セミナー

春までに美しく元気に活動的に!



栄養講座と栄養バランスを考えた調理実習の開催

年末年始の乱れがちな食事、疲れたお腹、蓄えすぎたお腹のために手軽に美味しく食改善しませんか? 栄養管理士の先生と一緒に、楽しく料理を作りましょう。

❖日時	令和6年1月15日(月)
❖場所・時間	新津協働センター 2階 料理教室 10:00~12:00
❖講師	今泉 美津子 先生 e食の会
❖定員	16名 ※応募者多数の場合は、抽選
❖費用	700円
❖持ち物	材料費(講座当日に集金します)、布巾、エプロン、三角布手ふきタオル、持ち帰り用の容器、マスク
❖内容	麺や野菜を使って調理したり お好み焼きのアレンジした食べ方など



- ・当日、体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。
- ・今後のインフルエンザ等の感染の影響により急きょ中止となる場合がございます。ご了承ください。
- ・食物アレルギーのある方は事前にお申し出ください。

申込み



以下のいずれかの方法でお申し込み下さい。

- 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。
- ②QR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】12月20日(水)

【申し込み後の流れ】

定員をこえた場合→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。
材料代は講座当日に集金します。おつりのないようにご用意ください。

- ・当落、受講確認の連絡を12月中旬~12月下旬に致します(電話/メール)
- メールでの連絡をご希望される方は、メール(shinzu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp)を受信できるように設定をお願いします。

≪新津協働センター ☎053-448-2449 日曜日・祝日をのぞく午前9時から午後5時15分≫



申込用QR



ウラ面もご覧ください♪

表情筋を鍛えて、朗らか笑顔！

フェイシャルヨガ講座

自分で出来る簡単ケアと一緒に学びましょう

日時・場所

令和6年1月25日(木)
10:00~12:00
新津協働センター

2階 ホール

費用

無料

定員

20名
(応募者多数の場合は抽選)

講師

Chihiro 先生

(所属: Comfort-fiore
フェイシャルヨガインストラクター)

持ち物

顔全体が映る鏡(手鏡でもOK)
携帯電話(撮影に使用)
水分補給用の飲み物
筆記用具



- ・当日、体調のすぐれない方は参加を見合わせてください。
- ・インフルエンザ等の感染の影響により急きょ中止となる場合がございます。

申し込み

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。→→→→

【申し込み締切日】12月25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、先着順のご案内となります。

・当落、受講確認の連絡を1月初旬頃にいたします(電話/メール)。

メールでの連絡をご希望の方は、協働センターからのメール

(shinzu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp) を受信できるように設定をお願いします。

〈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