

新津協働センターだより

令和8年5月20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. 4
回覧
市委託中央区南第2号

【地域文化セミナー】

筋膜体操でスッキリ、元気に！



筋膜を解きほぐし、肩こりや腰痛を改善しましょう

【日時】6月22、29日（月）13:00~15:00

【場所】新津協働センター 2階 ホール

【講師】上原 卓也 先生（理学療法士）

【定員】20名

【費用】500円 資料代（全2回分）

【持ち物】ヨガマット（またはバスタオル）水分補給用飲み物、筆記用具



筋膜は、筋肉を包み込む膜状の組織で、体全体の調和を保つ重要な構造です

★ 内容 ★

第1回（6/22）

姿勢と腰部の硬さをチェックし、腰痛予防のためのストレッチと簡単なトレーニングを実施

★ 内容 ★

第2回（6/29）

肩の硬さをチェックし、さまざまな肩こり予防のためのストレッチと簡単なトレーニングを実施

♪申し込み♪

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 電話でお申し込み…053-448-2449 までお電話ください。
- ② QR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。

【申込み締切日】6月10日（水）

【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】6月16日（火）、17日（水）

- ① 電話でお申し込みの方→6月16日（火）、17日（水）に協働センターへ直接お問い合わせください
- ② QRでお申し込みの方→6月16日（火）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。



申し込みQR

＜新津協働センター ☎448-2449 土・日・祝日をのぞく午前9時から午後5時15分＞

裏面もご覧ください

木下恵介映画上映会開催

浜松出身の映画監督・木下恵介は、日本映画最盛期に日本映画の一時代を築いた名監督です。

豊かな感情表現を有する作品は大きな功績を残し、今も多くの人々に愛されています。

上映作品『風前の灯』 モノクロ作品



☆上映作品の概要☆ チンケなコソ泥一味に狙われたケチな家族が織り成す
異色スラップスティック・コメディ

日時：7月2日（木）
10：00～11：30

場所：新津協働センター
2階 ホール

定員：40名
参加費：無料



※上映会の様子を木下恵介記念館のウェブサイトやSNSなどに掲載されることがあります。その旨ご了承ください。

・当日、体調のすぐれない方は参加を見合わせてください。

※主催：木下恵介記念館

申込み

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を読み取って申し込みください。→→→→



申し込みQR

【申込み締切日】6月15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】 6月18日（木）、19日（金）

- ① 窓口、電話でお申し込みの方→6月18日（木）、19日（金）に協働センターへ直接お問い合わせください
- ② QRでお申し込みの方→6月18日（木）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 土・日・祝日をのぞく午前9時から午後5時15分