

# 浜北区協働センター

令和3年7月5日合併号  
各戸配布



# 協働センターだより合併号



浜名協働センター【小松2789 ☎587-4134】

中瀬協働センター【中瀬3501-1 ☎588-2245】

鹿玉協働センター【宮口3171 ☎582-3011】

北浜南部協働センター【寺島2946 ☎585-0510】

## 第148回 浜松ヒューマンセミナー2021年後期 受講生募集

【申込】7月16日(金)~8月2日(月)

- 開催協働センター窓口または電話で申込み 8:30~17:15(日曜日・祝日を除く)
- ホームページでの申込み(申込期間最終日の17:15まで受付)  
浜松市ホームページ⇒サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索  
※ 申し込みには「まつぼっくりカード(オレンジ色)」の受講者登録番号(カード番号)が必要です。  
登録は、浜名・北浜南部・中瀬・鹿玉協働センターで随時受け付けています。

【当選確認】8月18日(水)正午~8月27日(金)

- 申込み時と同様のいずれかの方法で申し込んだ講座ごとに、当選者番号をご確認ください。

【受講料】基本受講料及び実費は、開催協働センター窓口へ【当選確認】の期間中にお支払ください。

- 1講座当たり基本受講料500円を実費とは別にご負担いただきます。
- お支払い後、基本受講料の返金は致しません。予め、ご了承ください。

会場	鹿玉協働センター
講座名	お持ち帰り料理講座! ~和洋折衷料理~
定員	12人
開催期間	9月6日~12月6日
開催曜日	月曜日
開催時間	9:30~12:30
講師	藤村 俊之
持ち物	筆記用具、エプロン:ふきん2枚、手拭き用タオル、三角巾、持ち帰り用容器(料理数分)
費用	基本受講料500円+材料費7,000円

会場	中瀬協働センター
講座名	筆ペン・ボールペン講座
定員	15人
開催期間	9月27日~1月31日
開催曜日	月曜日
開催時間	13:30~15:30
講師	早瀬 明観
持ち物	筆記用具、メモ帳 ポケットティッシュ、文鎮
費用	基本受講料500円+材料費700円

●詳細は、開催協働センターまでお問合せ下さい。(申込み・確認が出来ない日があります。)

## 令和4年 浜北地区 成人式

成人式の新成人実行委員を募集します。 成人式 令和4年1月9日(日)(予定)

一生に一度しかない成人式を実行委員として盛り上げてみませんか?

先輩たちも一生の思い出になったと感想を残しています。

浜名中学校区...浜名協働センター

浜北北部中学校区...中瀬協働センター

鹿玉中学校区...鹿玉協働センター

北浜中学校区...北浜南部協働センター

北浜東部中学校区...まちづくり推進課 ☎586-6201

上記で受付をしています。実行委員の応募は、電話でも受け付けます。

ご本人だけでなく、ご家族・ご親戚・ご近所の方からの推薦もお待ちしています。

※次ページに続きます。ご覧下さい。

# 学習成果活用事業各講座のご案内

浜北区の学習成果活用事業に応募し採択された団体・個人が、講座を開催します。

下記のように各協働センターにて開催する講座は、申込期間、申込方法等が各協働センターで異なります。

詳しくは、講座開催の各協働センターでご確認ください。

(現時点での予定ですので日程等変更または中止の可能性あります。)

会場	浜名協働センター 実習室	講座名	小野口で学ぼう、遊ぼう、楽しもう		
定員	20人(定員になり次第終了)	学 習 内 容	1	10/2	旗本近藤家と小野口の村々
開催期間	10月2日～11月20日		2	10/9	秋葉信仰と小松の大鳥居
時間曜日	9:30～11:30 土曜日		3	10/16	内野陣屋と横田家
講師	小野口の会(平野宣男・高林正)		4	11/6	不動寺にまつわる話あれこれ
持ち物	筆記用具		5	11/20	小野口の学校の変遷(現地学習あり)
費用	500円(資料代)	申込	8月5日(木)から先着順にて受付(費用持参のこと)日曜祝日を除く8:30～17:15		
会場	浜名協働センター 講座室	講座名	美文字とファンタジーフラワー(ふくらませない風船)		
定員	12人(定員になり次第終了)	学 習 内 容	1	9/6	先生の手本をなぞって名前、住所を書く、ご祝儀袋等にチャレンジ
開催期間	9月6日～11月8日		2	9/20	ファンタジーフラワー作製①お花を一輪作ってみよう
時間曜日	10:00～12:00 月曜日		3	10/4	カラー筆ペンを使い、書きたい言葉やポストカードに書く
講師	佐藤 京子		4	10/11	ファンタジーフラワー作製②ケース入りのお花を作ろう
持ち物	講師の方で用意します。		5	11/1	今までの総仕上げ、ミニ色紙に作品を作ろう
費用	2,000円(筆ペン、材料費ほか)		6	11/8	ファンタジーフラワー作製③ケース入りのお花をステキに仕上げよう
		申込	8月5日(木)から先着順にて受付(費用持参のこと)日曜祝日を除く8:30～17:15		
会場	浜名協働センター ホール	講座名	元気なうちに体力作り「いきいき体操」で楽しく地域交流		
定員	20人(定員になり次第終了)	学 習 内 容	1	9/7	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イスに座って行なう体操</li> <li>・指を使つての脳トレ</li> <li>・リズム体操</li> <li>(きよしのズンドコ節他4曲)</li> </ul>
開催期間	9月7日～11月16日		2	9/21	
時間曜日	9:30～11:00 火曜日		3	10/5	
講師	北島志津子(市民いきいきトレーナー)他		4	10/19	
持ち物	体操のできる服装、熱中症予防の為に飲み物、タオル		5	11/2	
			6	11/16	
費用	無料	申込	8月5日(木)から先着順にて受付 日曜祝日を除く8:30～17:15		
会場	浜名協働センター ホール	講座名	からだ楽楽道場		
定員	15人(定員になり次第終了)	学 習 内 容	1	11/19	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ</li> <li>・バランスボールを使ったトレーニング</li> <li>・脳トレ</li> </ul>
開催期間	11月19日～12月24日		2	11/26	
時間曜日	10:00～11:30 金曜日		3	12/3	
講師	渡辺 浩二郎		4	12/17	
持ち物	バランスボール、ヨガマット		5	12/24	
費用	無料		8月5日(木)から先着順にて受付 日曜祝日を除く8:30～17:15		
会場	中瀬協働センター(和室)	講座名	自分で体と心をほぐす		
定員	8人 ※抽選	学 習 内 容	1	8/19	ストレッチで体を整える・話すことで心を楽しむ
開催期間	8月19日(木)～9月16日(木)		2	8/26	〃
時間曜日	9:30～11:30 (120分)		3	9/2	〃
講師	池谷 和美・加賀美枝里		4	9/9	〃
持ち物	ヨガマット(バスタオル)・飲み物 ハンドクリーム・筆記用具				
費用	無料	申込	【受付期間】7月15日(木)9:00～7月21日(水)17:00まで		

会場	中瀬協働センター(講座室)	講座名	子供の教育に対する家庭での取り組み方(講演会)					
定員	各回10人(計30人)※抽選	学 習 内 容	①	8/7	主に中学1年生～3年生の保護者対象としたお話			
開催期間	8月7日(土)・10日(火)・12日(木)		②	8/10	主に小学1年生～3年生の保護者対象としたお話			
時間曜日	14:00～15:00(60分)		③	8/12	主に小学4年生～6年生の保護者対象としたお話			
講師	鈴木 由利恵		①②③回ともに学年に応じた内容での講演となります。子供が複数おられます家庭では年齢が上の子供枠で受講希望して下さい。(調整させて頂く場合もありますのでご承知ください。)					
持ち物	筆記用具(メモ帳など)	申込	【受付期間】7月15日(木)9:00～7月21日(水)17:00まで					
費用	無料	会場	鹿玉協働センター					
講座名	健身気功 馬王堆導引術	学 習 内 容	1	10/7	1.挽弓、2.引背	5	11/4	7.鶏視、8.引腰
定員	15人		2	10/14	3.鳧浴、4.龍登	6	11/11	9.雁飛、10.鶴舞
開催期間	10月7日～11月25日		3	10/21	5.鳥伸、6.引腹	7	11/18	11.仰呼、12.折陰
時間曜日	11:00～12:00 木曜日		4	10/28	1～6の復習	8	11/25	1～12の復習
講師	野末 剛史							
持ち物	タオル、飲み物	申込	【受付期間】7月15日(木)9:00～7月21日(水)17:00まで					
費用	無料	会場	北浜南部協働センター					
講座名	健康気功	学 習 内 容	1	10/5	気功体操等	6	11/16	気功体操等
定員	20人		2	10/12	気功体操等	7	11/23	気功体操等
開催期間	10月5日～12月7日		3	10/19	気功体操等	8	11/30	気功体操等
時間曜日	19:30～21:00 火曜日		4	11/2	気功体操等	9	12/7	気功体操等
講師	竹内 康夫		5	11/9	気功体操等			
持ち物	タオル、飲み物、体操のできる服装	申込	8月7日(土)8:30～ 先着順にて受付 定員になり次第締め切り					
費用	無料	会場	北浜南部協働センター					
講座名	美姿勢体操～ぽっこりお腹さようなら～	学 習 内 容	1	8/20	プチ講座「骨盤の大切さ」、ゴムバンドの巻き方等			
定員	6人		2	9/17	プチ講座「運動の大切さ」、ウエストくびれ			
開催期間	8月20日～1月21日		3	10/15	プチ講座「栄養の大切さ」、バスタアップ			
時間曜日	10:00～11:00 金曜日		4	11/19	プチ講座「睡眠の大切さ」、美尻			
講師	佐藤 さえみ		5	12/17	プチ講座「基礎の大切さ」、小顔			
持ち物	タオル、飲み物、 ヨガマット(バスタオル)		6	1/21	プチ講座「美姿勢の大切さ」、ポディーメイキング			
費用	無料	申込	8月7日(土)8:30～ 先着順にて受付 定員になり次第締め切り					
会場	北浜南部協働センター	講座名	楽しいストレッチ ヨガ教室					
定員	15人	学 習 内 容	1	9/9	心のリラックス 呼吸方法と集中力向上			
開催期間	9月9日～11月25日		2	9/23	骨盤調整	骨盤の柔軟性向上		
時間曜日	10:00～11:00 木曜日		3	10/14	老化防止	肩甲骨当を鍛える		
講師	大橋 秀子		4	10/28	歪み矯正	筋力向上、下半身の安定		
持ち物	室内シューズ、タオル、 飲み物、		5	11/11	体のバランス	体幹強化		
費用	無料		6	11/25	血流促進	手足のストレッチ		
費用	無料	申込	8月7日(土)8:30～ 先着順にて受付 定員になり次第締め切り					
会場	北浜南部協働センター	講座名	初めての料理					
定員	8人	学 習 内 容	1	9/2	野菜の切り方の練習、はんぺんの磯部揚げ			
開催期間	9月2日～10月7日		2	9/9	変わり麺			
時間曜日	9:00～13:00 木曜日		3	9/16	松風焼き			
講師	村松 弘明		4	9/30	さっぱり豚丼			
持ち物	エプロン、三角巾(バンダナ)、ふき ん、台拭き、手拭きタオル、 水分補給用飲料		5	10/7	葱トロしらす丼			
費用	3,500円	申込	8月7日(土)8:30～ 先着順にて受付 定員になり次第締め切り					

# 令和3年度 市民スクール（後期） 受講生募集

【対 象】15歳以上の市内在住・在勤の社会人

【申込期間】7月21日(水)～8月6日(金)8:30～17:15(日曜・祝日を除く)

【申込方法】開催協働センターの窓口で、直接お申し込みいただき、協働センターが発行する「受付番号票」を受け取ってください。

応募者多数の場合は、締切後に抽選となりますが、申込期間までに定員に達しない講座については、引き続きお申し込みいただけます。

お1人につき、複数講座の申し込みができますが、当選の際には、必ず申込者本人が受講してください。

【当選発表】開催協働センターにて、8月16日(月)～8月21日(土)の間、当選された方の受付番号(申込み時に発行した番号)を提示します。お電話でもお問合せいただけます。

※協働センターから抽選結果に関する連絡は致しません。予め、ご了承ください。

【受講料】開催の協働センターの窓口にて、【当選発表】期間中に「受付番号票」を添えてお支払いください。

※本期間内にお支払いいただけない場合には、当選していても無効になる場合があります。

【問合せ先】開催の協働センターへお問合せください。

浜名協働センター ☎ 587-4134      中瀬協働センター ☎ 588-2245  
 亀玉協働センター ☎ 582-3011      北浜南部協働センター ☎ 585-0510

会場	講座名	期間	曜日	時間	定員	回数	費用	講師名
浜名	楽しい料理教室	9月27日～ 2月21日	月	9:30～ 12:30	16	6	3,600円	野澤佐和子
	ゆったりヨーガ	9月1日～ 10月20日	水	19:00～ 20:30	12	8	無料	中村聖子
	背骨コンディショニング (9月期)	9月11日～ 10月23日	土	13:30～ 14:30	10	4	無料	山村利枝子
	背骨コンディショニング (11月期)	11月6日～ 12月18日	土	13:30～ 14:30	10	4	無料	山村利枝子
亀玉	今こそ知りたい万葉集の魅力	9月2日～ 12月2日	木	13:30～ 15:30	10	7	無料	山下智之
	気功でリフレッシュ健康増進	9月1日～ 11月17日	水	13:00～ 15:00	10	6	無料	鈴木孝行
	つるし飾りと干支飾り	9月9日～ 11月25日	木	9:30～ 11:30	18	6	3,500円	岡本由美子
中瀬	～歪まない・歪ませない カラダをつくる！～ 骨ナビ&リンパ体操	9月8日～ 10月27日	水	10:00～ 12:00	12	8	無料	鈴木則枝
	～正しい歩行のための～ 靴育健康ウォーキング講座	9月24日～ 12月3日	金	10:00～ 12:00	15	8	680円	小嶋久美子
	～楽しい焼きたてパン作り～ 手作りパン教室【お持ち帰り】	9月2日～ 10月21日	木	10:00～ 13:00	8	4	3,200円	山本裕子
北浜南部	健康講話と調理教室	9月24日～ 11月5日	金	9:30～ 12:30	12	4	2,400円	柳田美智子 野澤佐和子
	楽しいスイーツ講座	9月29日～ 12月8日	水	9:00～ 11:30	12	6	3,600円	池田幸子
	スマホ・タブレット講座	9月28日～ 11月16日	火	9:30～ 11:30	20	8	1,000円	小栗毅
	日本刀 「聞く・見る・触る」	10月2日～ 10月16日	土	13:30～ 15:30	12	3	無料	大谷洋介