

北部協働センターだより

編集・発行 浜松市北部協働センター（市委託 中央区 第4号）
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL：053-436-5931

令和6年4月5日号（回覧）

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索、または2次元コードを読み込んでください。



第153回 2024 浜松ヒューマンセミナー(通年)受講生募集

楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム

日時：令和6年7月1日（月）～令和7年1月6日（月）

午後1時30分～午後3時30分（全10回）

会場：北部協働センター 1階 ホール

講師：寺田美穂子（一般社団法人ASOBI ライフキネティック公認トレーナー）

助手：五百目 吏（一般社団法人ASOBI ライフキネティック公認トレーナー）

対象：15歳以上の市内在住・在勤の社会人 定員：20人（全ての回に参加できる方）

費用：500円（基本受講料）

持ち物：運動靴、タオル、水分補給用の飲み物



回	日程	内容
第1回	7/1（月）	楽しく笑って！脳をワクワクさせよう！
第2回	7/22（月）	目覚めよ脳力！ 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第3回	8/5（月）	目覚めよ脳力！ 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第4回	8/19（月）	〇〇しながら△△する！ 「複数の動き」でつかからない
第5回	9/2（月）	〇〇しながら△△する！ 「複数の動き」でつかからない
第6回	10/7（月）	「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第7回	11/11（月）	「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第8回	11/25（月）	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第9回	12/16（月）	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第10回	1/6（月）	まとめ 毎日の生活で脳活性

申込について

先着順ではありません、①②③のいずれかの方法で期間内にお申込み下さい

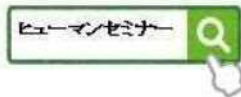
①電話（☎053-436-5931）

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前8時30分～午後5時15分まで
（日曜・祝日・夜間の申込はできません。）

③インターネット

※24H 申込可能



楽しい脳トレ



はなさか

申込期間：4月17日（水）～5月8日（水） 8：30～17：15

※当選確認期間は5月15日（水）～5月22日（水）、確認時間は8:30～17:15 窓口または電話でお問い合わせください。

インターネットで申し込みされた方には、メールで結果をお知らせします。

※当選後に受講を辞退される場合は、5月22日（水）までに北部協働センターへ必ずご連絡ください。

※受講料は受講開始日までに北部協働センター窓口でお支払いください。お支払い後は原則返金できませんのでご了承ください。

※日曜・祝日・夜間は当落確認・受講料の支払いはできません。

裏面もご覧ください👉

🌸 ころろ豊かに 🌸



花茶菓（はなさか）講座



【日 時】 令和6年6月6日～10月31日

木曜日（全8回）午前

【会 場】 北部協働センター 料理教室

【講 師】 🌸 松本 陽子 先生（日本茶インストラクター）

🌸 倉橋 美奈 先生（フルリール）

🌸 加藤 喜美江 先生（お菓子工房 kirara）

【対 象】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人

【定 員】 16人

【受講料】 9,600円（基本受講料500円＋材料費9,100円）

【持ち物】 筆記用具・布巾2枚(毎回)

【留意事項】 学習内容により終了時間・持ち物が変わります。
※詳細は下記の学習予定表をご覧ください。

【申 込】 電話・窓口・インターネット

※詳細は表面の『ヒューマンセミナーの申込について』をご覧ください。

お花とお茶とお菓子の魅力を
学びましょう。

暮らしに素敵な時間をとりいれて、
ころろ豊かに過ごしましょう。



回	日時	学習内容
1	6/6(木) 10:00～13:00 3h	新茶講座・花茶菓顔合わせ 花…花短冊（短冊型の壁掛け飾り）作り。 茶…新茶の美味しい淹れ方をマスターしましょう。 菓…次回（6回目）に作るサブレ・フロランタンのデモンストレーション 【持ち物】ハサミ、ニッパー
2	6/20(木) 10:00～12:30 2.5h	冷茶講座 急須・フィルターインボトルを使ったびっくり美味しい冷茶の淹れ方・冷やしほうじ茶の作り方を学んで暑い夏を乗り越えましょう。
3	7/11(木) 10:00～12:00 2h	和紅茶講座 水出し和紅茶・ストレートティー・ロシアンティー・ロイヤルミルクティーなど、和紅茶の楽しみ方はいろいろあります。和紅茶ゼリーも作りますよ。
4	7/25(木) 10:00～12:00 2h	ほうじ茶講座 番茶を焙じてマイほうじ茶作り。ほうじ茶いろいろ飲み比べ＆ほうじ茶ご飯も作りましょう。
5	9/12(木) 10:00～12:00 2h	抹茶講座 抹茶の本場「宇治抹茶」を自分で点ててみましょう。ふわっふわの抹茶ラテ・抹茶パンナコッタも作ります。
6	9/26(木) 10:00～13:00 3h	洋菓子講座 & 和紅茶飲み比べ お菓子工房 Kirara による洋菓子講座。りんごのタルトを作ります。 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
7	10/10(木) 10:00～12:30 2.5h	フラワーアレンジメント講座 & 品種茶飲み比べ フルリールによるフラワーアレンジメント。「ノエルツリー」を作りましょう。 いろいろな品種のお茶の飲み比べをします。 【持ち物】ハサミ、木工用ボンド、持ち帰り用袋
8	10/31(木) 10:00～13:00 3h	花茶菓（はなさか）ティーパーティー お花・お茶・お菓子でアフタヌーンティーを楽しみます。 花…ワイヤーで作るオーナメント 茶…いろいろなお茶をチョイス♪ お茶を使ったクッキング…茶飯、煎茶ムニエル、海苔のスープ 菓…チュイールを作ってタルトに添えます。 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ニッパー、ラジオペンチ、持ち帰り用袋

表面もご覧ください👉

北部協働センターだより 令和6年4月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター(市委託 中央区 第4号)
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL: 053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索してください。

地域づくり講座

認知症サポーター養成講座

～認知症と共に生きる街、誰にとってもやさしい街を目指して～

今年度も認知症サポーター養成講座を開催します！認知症は、誰もがなる可能性のある脳の病気です。自分のもとより家族のためにも、認知症を学び、みんなで考えてみませんか。

※認知症サポーターとは・・・

認知症を理解し認知症の方やその家族を支える応援者です。なにか特別なことをするのではなく、認知症を温かく見守り、その上で、自分でできる範囲で活動(サポート)をしていただきます。

<日 時> 令和6年5月18日(土) 午前10時～11時30分

※様々な年代の方に参加していただきたく土曜日の開催となりました！

<会 場> 北部協働センター 2階 第2・3講座室

<講 師> 地域包括支援センター高丘職員

<定 員> 30名

<内 容> ①認知症をわがごととして考えてみよう ②認知症とともに
③認知症を理解する ④質問コーナー

<受講料> 無料

<持ち物> 筆記用具



講座の申し込みは、こちらから

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日～5月7日(火) ※午前9時～午後5時まで(日曜・祝日・夜間を除く)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。 	配布日～5月7日(火) 午後11時59分まで ※24H申込可能

- ① 先着順ではありません。 定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ② 申込結果は5月10日(金)までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ③ 定員に達しない場合は申込締め切り後も電話または窓口で先着順に受付いたします。
- ④ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口で直接お問い合わせください。

裏面もご覧ください👉



アクティブ・シニア講座

北部ゆうゆう倶楽部



令和6年度「北部ゆうゆう倶楽部」受講生を募集します！

回	日程	学習内容
1	5/8(水)	開講式 足指動かし元気な身体づくり
2	6/12(水)	ピンピンウォーキング! ~正しい姿勢と歩き方~
3	7/10(水)	フラワーアロマカップ(フラワーアレンジメント)
4	9/11(水)	懐かしの曲を一緒に歌いましょう♪ 歌声講座
5	10/9(水)	大規模地震に備えて ~自分の命は自分で守る~
6	11/13(水)	“香りていきいき”心と身体をリフレッシュ アロマセラピー講座
7	12/11(水)	己書 ~自分らしさ輝く文字で楽しもう~
8	2/12(水)	セルフメディケーションについて(栄養とお薬について&ヨガでリラックス)
9	3/12(水)	煎茶講座(お茶の美味しい淹れ方・新茶を楽しみましょう) 閉講式

※日程・内容等は、講師・協働センターの都合により変更または中止する場合がありますのでご了承ください。

【日時】 令和6年5月8日～令和7年3月12日 午前9時30分～11時30分まで
第2水曜日(全9回) ※8月・1月を除く。

【会場】 北部協働センター ホール・第2・3講座室等

【対象】 萩丘・小豆餅・葵東・葵西・高丘・花川・西丘にお住いの成人の方

【定員】 25名

【受講料】 3,900円(教材費等) ※当選された方は、5月8日(水)までに受講料のお支払いをお願いいたします。

【その他】 お申込み時点で、全9回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

※申し込み締切日4月24日(水)まで。当選案内:4月27日(土)までに当選者にのみ連絡します。



講座の申込について

下記事項をご了承の上、①②③のいずれかの方法でお申込み下さい

- ご来館の皆様のごマスク着用については、国の「マスク着用の考え方の見直し等について」の方針に従い、個人のご判断を尊重することとしております。
- 発熱や風邪の症状等、体調のすぐれない場合は、参加を見合わせてください。
- 講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただくことがあります。

①電話 (☎053-436-5931)

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前9時～午後5時まで
(日曜・祝日・夜間の申込はできません。)

③インターネット

浜松市 HP→北部協働センター「講座・セミナー
・イベントのお知らせ」からご希望の講座を選択し
申込フォームよりお申込みください。※24H 申込可能



- 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- 結果は当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- 定員に達しない場合は、申込締切後も電話または窓口で受付いたします。空き状況はお問い合わせください。

※講座のお問合せ等の電話・窓口での対応は、平日・土曜日の午前9時～午後5時まで(日曜日・祝日・夜間の申込はできません。)

表面もご覧ください☞



～学習成果活用事業～

あなたの知識を生かして

生涯学習講座を開いてみよう！

あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、
学びの成果を継続して生かす事業です。
地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか？

地域の伝統を
子どもに伝えたい



世代間交流のできる
講座を企画・運営
したい



上手な読み聞かせを
学ぶために講座を
企画・運営したい



申込期間

2024(R6)年4月15日(月)～5月22日(水)

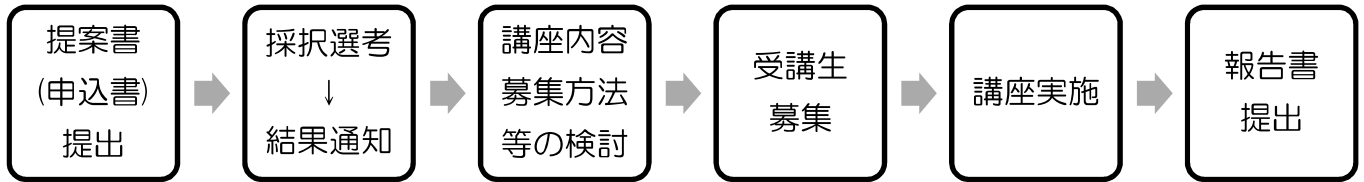
会場

市内の生涯学習施設（裏面参照）

応募方法

「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」に記入し、実施を希望する生涯学習施設の窓口へ提出してください。提出時に、必要経費等について職員がヒアリングいたします。

※ 学習成果活用事業申請書及び事業提案書兼申込書は、市ホームページからダウンロードするか、生涯学習施設の窓口でお受け取りください。



応募から開講の流れ

採択

各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。

6月21日(金)までに、応募された個人・団体採否をご連絡いたします。

※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。ご期待に応えられない場合もございます。

応募にあたって

○ 浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。

- ・市内で活動する個人及び団体
- ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体

※個人及び団体の本事業を通じての開講は2回までとします。

○ 同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき1回に限ります。

○ 浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。

- ×営利活動(宣伝等を含む)を目的とした内容
- ×特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
- ×公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
- ×公共の福祉を害する内容

お問い合わせ

浜松市 市民部 創造都市・文化振興課 生涯学習推進グループ

〒430-8652 浜松市中央区元城町 103 番地の 2 電話(053)457-2413

区	開催生涯学習施設	TEL(053)	区	開催生涯学習施設	TEL(053)	区	開催生涯学習施設	TEL(053)
中央区	東部協働センター	462-1092	中央区	庄内協働センター	487-3303	浜名区	北行政センター	523-2903
	西部協働センター	452-0734		伊佐見協働センター	486-0034		都田協働センター	428-2152
	南部協働センター	455-1501		和地協働センター	486-0253		三ヶ日支所	524-1512
	北部協働センター	436-5931		篠原協働センター	448-7859		引佐支所	542-1112
	曳馬協働センター	464-2517		神久呂協働センター	485-5001	天竜区	熊ふれあいセンター	929-0002
	富塚協働センター	472-7682		入野協働センター	449-2396		上阿多古ふれあいセンター	928-0002
	佐鳴台協働センター	447-4190		雄踏協働センター	596-1121		下阿多古ふれあいセンター	926-3141
	高台協働センター	472-1468		舞阪支所	592-2111		二俣ふれあいセンター	926-1244
	県居協働センター	456-1415		南陽協働センター	426-3714		光明ふれあいセンター	926-1933
	中部協働センター	453-5234		新津協働センター	448-2449		竜川ふれあいセンター	923-0004
	三方原協働センター	437-6522		白脇協働センター	441-8088		龍山森林文化会館	968-0331
	天竜協働センター	421-0379		五島協働センター	425-9147		水窪文化会館	982-0013
	笠井協働センター	433-3224		可美協働センター	440-0007		春野文化センター	989-0200
	積志協働センター	433-3715		浜名区	浜名協働センター		587-4134	浦川ふれあいセンター
蒲協働センター	464-2190	鹿玉協働センター	582-3011		山香ふれあいセンター	964-0004		
		中瀬協働センター	588-2245		佐久間支所	966-0006		
			北浜南部協働センター	585-0510	城西ふれあいセンター	987-0011		

※長上協働センターは大規模改修中のため、受付できません。