

令和6年度 アクティブ・シニア講座

# 南苑わくわくサロン(前期・**火曜**コース)

多くの方が受講できるように、**〔前期・**火曜**コース〕** (今年度は**火曜日**) と **〔後期・**土曜**コース〕** に分けて、それぞれ募集します。素敵な仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

**〔前期・**火曜**コース〕**

日程 5月14日(火)～8月20日(火) 全4回  
定員 24人 受講料 1,500円(陶芸材料費)



	開講日時	内容
1	5/14(火) 14:00～16:00	陶芸 (かわいい猫の置物を作ってみよう)
2	6/18(火) 13:30～15:30	健康体操 (いろいろな道具を使って体を動かそう)
3	7/30(火) 13:30～15:30	脳活 (脳トレーニングで脳を活性化！)
4	8/20(火) 13:30～15:30	音楽 (木の笛コカリナの音色で癒されよう♪)

**【申込の際の注意事項】**

今回は**〔前期・**火曜**コース〕**の募集です。**〔後期・**土曜**コース〕**は、南部協働センターだより8月5日号で募集します。**〔前期・**火曜**コース〕**に申し込みされた方も、**〔後期・**土曜**コース〕**に申し込めます。ただし、後期募集時、定員を超える応募があり、抽選になった場合は、**〔前期・**火曜**コース〕**を受講されなかった方を、優先させていただきます。

**〔後期・**土曜**コース〕**～8月5日号で募集予定～  
歌とリズム(9月)・富士山世界遺産センターのお話(10月) 季節の寄せ植え(11月)・スクエアステップ(12月)

**【申込方法】** ①、②どちらかの方法でお申込みください。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は協働センター事務局にて抽選させていただきます。

① **電話(455-1501)または南部協働センター窓口にて申し込み**(9時～17時 日曜・祝日を除く)

② **右記の二次元コードよりアクセスし、必要事項を入力して申し込み**



**【申込期限】** 4月23日(火) まで

**【結果確認期間】** 4月25日(木)～27日(土) 9時～17時

◆ **確認期間中に連絡が取れない場合は、落選とさせていただきます。**ご了承ください。

① **電話、窓口にてお申込みの方** **確認期間内**に、お電話または窓口にて確認をお願いします。

② **二次元コードからお申込みの方** 当落にかかわらず、4月25日(木)9時頃に結果のメールをお送りします。

※[nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp](mailto:nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp)からのメールを受信できるよう設定をお願いします。

※4月25日(木)中にメールが届かない場合は、4月26日(金)17時までに

南部協働センターまでお問い合わせください。

※**当選メールを受け取られた方のみ、必ずメールの内容を確認してください。**

当選後のご案内を送らせていただきます。

当選された方は**5月11日(土)までに南部協働センター窓口にて材料費をお支払いください。**  
(9時～17時 日曜・祝日を除く)

問い合わせ先：南部協働センター TEL(053) 455-1501(9:00～17:00 日曜・祝日を除く)

※講座実施風景を撮影し、HP、掲示物等に使用させていただくことがあります。ご了承の上、お申し込みください。

※講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

**裏面もご覧ください**

# 令和6年度 学習成果活用事業



浜松市

あなたの知識を生かして

## 生涯学習講座を 開いてみよう!



学習成果活用事業とは、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？

**申込期間** : 令和6年4月15日(月)～5月22日(水) (日曜日・祝日を除く 8:30～17:15)

**会場** : 市内の生涯学習施設(協働センター等)を会場に講座を開催します。

**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。

**申請書類** : 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。

※ご不明な点やご質問は、各生涯学習施設へお問い合わせください。

### 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(注意点等)

- 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※本事業の採択により開催できる講座は通算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
  - × 公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
  - × 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
  - × 公共の福祉を害する内容

裏面もごらんください



# ドイツ生まれの ライフキネティック

「脳トレ×運動」を組み合わせたドイツ発祥の脳内エクササイズ  
ストレス軽減・集中力アップ・認知機能向上に効果があります。

【日 時】 5月23日・30日・6月6日（木）午前9時半～11時半（全3回）

【会 場】 1階 ホール

【定 員】 16名

【受講料】 無料

【講 師】 五百目 吏 先生

【持 物】 運動靴、タオル、水分補給用の飲み物  
運動のできる服装でお越しください。

## 【講座内容】

- 1回目：ボールを使った脳トレーニング
- 2回目：ドイツ式お手玉を使った脳トレーニング
- 3回目：リズムに合わせて身体を動かす  
脳トレーニング

## 申込方法

《申込期限》 5月2日（木）

《申込方法》 下記のいずれかの方法でお申込みください。

①南部協働センター窓口か電話で申込み ☎455-1501 9時～17時  
（除く：日曜・祝日）

②右記の二次元コードから、必要事項を入力して申込み

※先着順ではありません。定員を超えた場合は事務局で抽選させていただきます。

《当選確認期間》 5月9日（木）～5月11日（土）9時～17時

◆ 確認期間中に連絡がとれない場合は落選とさせていただきます。ご了承ください。

①窓口、電話でお申込みの方→窓口または電話で確認してください。

②二次元コードからお申込みの方→5月9日（木）9時頃、当落にかかわらずメールでお知らせします。

※5月9日中にメールが届かない場合、5月10日17時までに協働センターまでお問合せください。

※[nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp](mailto:nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp)からのメールを受信できるよう設定をお願いします。

※当選メールを受け取られた方は、必ず内容を確認してください。当選後のご案内を送らせていただきます。

## 《お問合せ先》

南部協働センター ☎(053) 455-1501 9:00～17:00（除く：日曜・祝日）

※講座実施風景を撮影し、HP、掲示物等に使用させていただくことがあります。

※講座の内容を変更または中止とさせていただきます場合があります。

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

以上ご了承の上お申し込みください。



裏面もご覧ください



# 受講料無料 自分でできる足もみ講座

人気のセルフケア講座！お家で、自分で、手軽にできる足もみを学んでみませんか？

・日時・ ① 5月29日(水) 13時半～15時半

② 6月5日(水) 13時半～15時半

(①、②とも同じ内容です。どちらかの日程を選んでお申込みください。)

・定員・ 各回 8名

・講師・ 竹田 瞳先生

・場所・ 南部協働センター 1階 和室 松

・持ち物・ バスタオル(下に敷く用)、ハンドクリーム又はボディクリーム  
水分補給用の飲み物、マッサージ棒(持っている方のみ)

【申込方法】 ①、②どちらかの方法でお申込みください。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は協働センター事務局にて抽選させていただきます。

① 電話(455-1501)または南部協働センター窓口にて申し込み(9時～17時 日曜・祝日を除く)

② 右記の二次元コードよりアクセスし、必要事項を入力して申し込み



【申込期限】 5月8日(水)まで

【結果確認期間】 5月15日(水)～17日(金) 9時～17時

◆ 確認期間中に連絡が取れない場合は、落選とさせていただきます。ご了承ください。

① 電話、窓口にてお申込みの方 確認期間内に、お電話または窓口にて確認をお願いします。

② 二次元コードからお申込みの方 当落に関わらず5月15日(水)9時頃にメールをお送りします。

※5月15日中にメールが届かない場合、5月17日17時までに協働センターまでお問合せください。

※[nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp](mailto:nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp)からのメールを受信できるよう設定をお願いします。

※当選メールを受け取られた方は必ず内容を確認してください。当選後のご案内を送らせていただきます。

問い合わせ先：南部協働センター TEL(053) 455-1501(9時～17時 日曜・祝日を除く)

※ 講座実施風景を撮影し、HP、掲示物等に使用させていただくことがあります。ご了承の上、お申し込みください。

※ 講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※ 駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

～南部協働センター 職員異動のお知らせ～

【所長】<sup>しんどう やすお</sup>進藤 康雄(笠井協働センターへ) 【新・所長】<sup>かとう はるやす</sup>加藤 晴康(スポーツ振興課から)

「5年間、お世話になりました」

「4月からよろしくお願ひします」



裏面もご覧ください

## 浜松ヒューマンセミナー2024前期

受講生募集!

## 健康美を骨盤から (全10回)

- ☆講師：山崎 久乃 先生 (健康美塾 Fo Grace 主宰 [骨盤・ヨガ]・ピンクリボンアドバイザー)  
 ☆時間：14時00分から16時00分 (2時間)  
 ☆会場：南部協働センター1階 和室 (松)  
 ☆定員：12名  
 ☆費用：1,160円 (基本受講料500円+教材代660円)  
 ☆持ち物：ヨガマットもしくはバスタオル、汗拭きタオル  
 運動しやすいウェア (ジーンズ不可)、水分補給用の飲み物



回数	日程 (火曜日)	学習内容
1	5月28日	今のカラダを知る カラダチェック
2	6月11日	pelvis® 体験
3	6月25日	骨盤の神秘 ① 骨盤について
4	7月9日	骨盤の神秘 ② 骨盤底筋について
5	7月23日	骨盤と呼吸
6	7月30日	骨盤と姿勢
7	8月13日	骨盤と睡眠
8	8月27日	カラダメンテナンス ① 上半身
9	9月10日	カラダメンテナンス ② 下半身
10	9月24日	総まとめ



## 申込み方法

## 期間

- ・4月17日(水)～5月8日(水)までにお申込みください。

## 方法

- ・南部協働センター窓口またはお電話(455-1501)でのお申込みの他、右記のQRコードからアクセスし、必要事項を入力の上、お申込みください。
- ・窓口または、お電話でのお申し込みは、8時30分～17時15分(※)
- ・定員を超えた場合は主催者による抽選とし、当落を決定させていただきます。
- ・先着順ではありません。期間内にお申込みください。

QRコード



## 当選確認

- ・5月15日(水)～22日(水)の間に窓口またはお電話でご確認ください。
- ・インターネット(QRコード)からお申込みの方は、当落のメールが届きます。
- ・当選後、やむを得ず「辞退」される場合は、5月22日(水)までに、必ずご連絡ください。

## 払込み

- ・5月15日(水)から5月28日(火)の間に南部協働センター窓口へ受講料をお支払いください。
- ・講座初日(5/28)にお支払いされる場合は、開始時間前にお早めにお支払いください。

## ご注意

- ・講座実習風景を撮影し、掲示物や市HP等で使用させていただくことがあります。ご了承のうえお申込みください。

(※) 日曜、祝日及び夜間(17時15分以降)は職員不在のため、窓口・電話でのお申込み、当選確認及び受講料等の支払いは出来ませんのでご了承ください。

裏面もごらんください



回覧	南部協働センターだより	浜松市委託中央区中第3号 令和6年4月5日号	南部協働センター TEL 455-1501
----	-------------	---------------------------	--------------------------

浜松ヒューマンセミナー2024前期

# フラダンス講座

全10回

♪ハワイアンミュージックとともに  
心も体もリフレッシュ



No.	実施日	学習内容
1	5月27日(月)	フラについてのお話/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション ♪まずは楽しく踊ってみましょう
2	6月3日(月)	曲の解説/ハワイ語のお話/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
3	6月17日(月)	ハワイの島のお話①/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
4	6月24日(月)	ハワイの島のお話②/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
5	7月1日(月)	ハワイの花のお話/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
6	7月8日(月)	ハワイの歴史のお話/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
7	7月22日(月)	ハワイの音楽のお話/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
8	7月29日(月)	ハワイ旅行のお役立ち情報/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
9	8月5日(月)	ハワイのこと何でも質問/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他
10	8月19日(月)	さいごに…/ストレッチ・基本ステップ・ハンドモーション/♪Puamana 他

【講師】 木村 葵美佳 先生 (レイ アーヌエヌエ フラ スタジオ主宰)

【時間】 午後1時半～3時半

【会場】 南部協働センター 1階ホール

【定員】 20名 ※現在、他のスタジオ等でフラを習われていない方

【参加費】 基本受講料 500円

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲み物、動きやすい服装、フラ用スカートの貸出あり(無料)

**申込期間** 令和6年4月17日(水)～5月8日(水)

**申込方法** 下記のいずれかの方法でお申し込みください。

①南部協働センター窓口か電話で申込み ☎455-1501  
(日曜・祝日を除く 9時～17時15分)

②右記の二次元コードから申込み

※ 先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。



**当選確認** 5月15日(水)～22日(水) (日曜・祝日を除く 9時～17時15分)  
窓口か電話でご確認ください。

二次元コードから申し込まれた方はメールでお知らせします。

当選後辞退される方は、5月22日(水)までに必ずご連絡ください。

**受講料** 当選者は、南部協働センター窓口で、5月15日(水)～27日(月)の間に  
基本受講料のお支払いをお願いします。支払い後は原則返金できません。

**問合せ先** 南部協働センター ☎455-1501 (日曜・祝日を除く 9時～17時15分)

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。

※講座風景を撮影し、HP等で使用させていただきます。ご了承の上、お申し込みください。

裏面もご覧ください