

東部協働センターだより

第1号 令和6年4月5日号 市委託 中央区中第1号 中央区南第6号 回覧

浜松市東部協働センター TEL: 462-1092

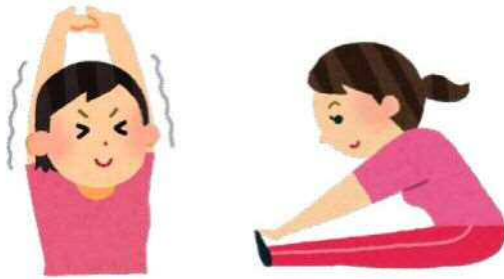
中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を浜松市HPで発信しています！浜松市ホーム>市政>行政区>中央区>中央区支所・協働センターなど>中央区協働センター通信 です。

第153回浜松ヒューマンセミナー（前期）

身近にあるもので簡単ストレッチ体操講座

健康的な毎日を過ごすために、身近にある様々な道具を用いて楽しくストレッチ体操をしましょう！！



【内 容】(すべて金曜日)

6/7	肩こりをほぐす①
6/14	腰の緊張を緩める①
6/21	上半身のストレッチ①
6/28	下半身のストレッチ①
7/5	全身を動かそう①
7/12	肩こりをほぐす②
7/19	腰の緊張を緩める②
8/2	上半身のストレッチ②
8/9	下半身のストレッチ②
8/16	全身を動かそう②

【日 程】6月7日(金)～8月16日(金)全10回

14:00～16:00 (全て金曜日)

【場 所】東部協働センター1階 ホール

【講 師】山村 利枝子 先生

(浜松市地域スポーツ指導員)

【受講料】500 円

【定 員】20 人(定員を超える場合は抽選)

【持ち物】タオル、水分補給用の飲み物

【対 象】15 歳以上 市内在住・在勤の社会人

【申込方法】 令和6年4月17日(水)～5月8日(水)

・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00～17:00(日曜・祝日は不可)

・右 QR

※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。(先着順ではありません)

【当選確認】 令和6年5月15日(水)～5月22日(水)

・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00～17:00(日曜・祝日は不可)

・QR からお申込みの方は、当選された方のみ確認期間内にメールにてお知らせします。

※tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpが届くように設定をお願いいたします。



◆天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。

◆講座中の写真を、協働センター通信等に使用させていただきます。ご了承のうえお申込みください



始めよう!市民力 学習成果活用事業

- 自分達の持っている知識や経験を地域に生かしたい
- 自分達で講座を企画してみたい
- 自分達で講座の講師をしてみたい



■ 事業目的

地域の皆様が主体となって企画運営する学習活動を支援し、学びの成果を自立的・持続的に生かす仕組みを構築し、地域で活躍する人を増やすことです。

■ 募集する事業内容

東部協働センターを会場とし、周辺地域に在住する方を中心に募集する講座をお待ちしております。

例：子どもを対象としたリトミック講座、趣味を活かしたパソコン講座など

■ 注意事項

応募につき、下記をお守りください。

- 政治的又は宗教的活動でないこと
- 営利を目的とした活動でないこと
- 公の秩序又は善良の風俗を乱すおそれのないこと
- 暴力的不法行為等を行うおそれがある組織の利益になるものでないこと
- 施設、設備等を損傷するおそれのないこと
- その他、施設の運営等に支障をきたすおそれのないこと



●募集期間

4月15日(月)～5月22日(水) ※先着順ではありません。

●応募方法

所定の申込書にご記入のうえ、東部協働センター(相生町)に提出ください。

※用紙は東部協働センター(相生町)窓口にあります。

●採用・決定

東部協働センター(相生町)で審査を行い、6月21日(金)までに採択を決定し、申請いただいた団体にご連絡いたします。

詳細は、東部協働センター(相生町)へお問い合わせください。(462-1092)

お問い合わせ等の時間：午前8時30分～午後5時15分(日・祝除く)

東部協働センターだより

第1号 令和6年4月5日号 市委託：中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
浜松市東部協働センター TEL 462-1092

中央区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
浜松市HPで発信しています！
浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区＞
中央区 支所・協働センターなど＞
中央区協働センター通信 です。

令和6年度 アクティブシニア講座

江東若竹大学 30名

東部協働センター
相生町23-1 実習室他



いなほ大学 30名

東部地区体育館
飯田町558 講座室他



回	江東若竹	いなほ	時間(集合は15分前)	学習内容
1	5/23(木) ※合同 東部協働センター(ホール)		13:30 ~ 15:30	開講式・笑いで健康談義 「人生をもっと楽しくおもしろく!」
2	6/20(木)	6/27(木)	13:30 ~ 15:30	椅子ヨガ 「初めてでも身体がかたくても 大丈夫!椅子にすわって行うヨガ」
3	7/18(木) ※合同 東部地区体育館(講座室)		13:30 ~ 15:30	みんなで歌おう♪ 「なつかしいうた~健康と心の活性化~」
4	9/19(木) ※合同 浜松科学館(現地集合・現地解散)		13:30 ~ 15:30	秋の遠足 「科学館☆プラネタリウムと特別解説」
5	10/22(火) ※合同 東部地区体育館		13:30 ~ 15:30	みんなで運動会 「秋はスポーツ🏀 リアル野球盤🏏」
6	11/21(木)	11/28(木)	13:30 ~ 16:30	新聞ちぎり絵 「富士山をお正月に飾ろう!」
7	1/23(木) ※合同 東部協働センター(ホール)		13:30 ~ 15:30	脳トレ・閉講式 「今よりさらに!いきいき元気!」

※640円(6月、11月で使用する教材費実費)を開講式に集金します。

9月の科学館入館料(70歳以上無料)は現地で各自支払いをお願いします。

※都合により、日程・内容を変更する場合があります、ご了承ください。



【申込方法】 令和6年4月5日(金)~4月18日(木)

・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00~17:00(日曜日は不可)

・右QR

※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。(先着順ではありません)

【当選確認】 令和6年4月25日(木)~5月2日(木)

・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00~17:00(日曜日、祝日は不可)

・QRからお申込みの方は、当選された方にのみ確認期間内にメールにてお知らせします。

※tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpが届くように設定をお願いいたします。



◆天候等の理由により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。

◆講座中の写真を、協働センター通信等に使用させていただきます。ご了承のうえお申込みください。

地域文化セミナー



《作品イメージ》



《学習日程》全3回講座

	日程	講座時間	学習内容
1	5月15日(水)	10:00~12:00	「己書」とは？描き方のコツをひらがなで学習
2	5月22日(水)	10:00~12:00	まずは簡単なお礼状の描き方を学習
3	5月29日(水)	10:00~12:00	いよいよお祝状の描き方を学習、描いて出してみよう

【場 所】 東部協働センター 講座室 (相生町23-1)

【講 師】 大場 貢 先生

【定 員】 10名

【持ち物】 毛筆用筆ペン(黒、薄墨 あれば赤) ※硬筆用と間違えないようお願いいたします

【受講料】 300円(作品用紙代)

※筆ペンを購入される方は(毛筆用 黒、薄墨)各550円

【申込方法】 令和6年4月10日(水)~4月19日(金)

・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00~17:00(日曜は不可)

・右QR

※定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。(先着順ではありません)

【当選確認】 令和6年5月8日(水)~5月11日(土)

・東部協働センター(相生)窓口またはお電話(462-1092) 9:00~17:00

・QRからお申込みの方は、当選された方のみ確認期間内にメールにてお知らせします。

※tobu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpが届くように設定をお願いいたします。



◆天候等の影響により、講座の開催を中止させていただく場合がございます。

◆講座中の写真を、協働センター通信等に使用させていただきます。ご了承のうえお申込みください

東部協働センターだより

第1号 令和6年4月5日号 市委託：中央区中第1号 中央区南第6号 回覧
 浜松市東部協働センター TEL：462-1092




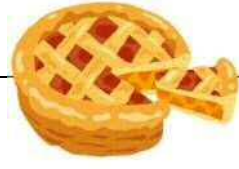
中区協働センター通信

協働センターの講座やイベント情報を
 浜松市HPで発信しています！
 浜松市ホーム＞市政＞行政区＞中央区
 ＞中央区 支所・協働センターなど＞
 中央区協働センター通信 です。



令和6年度 東部協働センター 講座及び行事等の年間予定



開催月	一般講座 (ヒューマンセミナー・ 地域文化セミナー・ 地域づくり講座など)	アクティブシニア 講座 (通年)	親子ふれあい講座 (未就園児とその保 護者)	子ども講座 (小学生対象)	行事及び 体育館一般開放
4月					一般開放 4/21
5月	己書筆ペン講座	健康談義			一般開放 5/19
6月	・ヒューマンセミナー前期 ・スマホ講座 ・顔ヨガ講座	椅子ヨガ	すくすくリトミック		一般開放 6/16
7月	背骨コンディショニング	みんなで歌おう	ベビーマッサージと ふれあい遊び	・インターンによ る講座 ・トリイソース工 場見学	一般開放 7/21 チャイルドフェスタ
8月				お絵描き講座	一般開放 8/18
9月	・ヒューマンセミナー後期 ・リンパ体操講座	秋の遠足	ママ目線の防災	お月見団子作り 講座	一般開放 9/15
10月	そば打ち講座	リアル野球盤		染色体験講座	一般開放 10/20
11月	秋のスイーツ講座	新聞ちぎり絵			
12月				・飾り巻き寿司 ・書き初め	一般開放 12/15 協働センターまつり
1月		脳トレ講座	音遊びコンサート		一般開放 1/19 はたちの集い
2月	・家系図講座 ・歴史講座				一般開放 2/16
3月					一般開放 3/16

※詳細については、各チラシでご確認ください。今後変更や中止になる場合がございます。
 ※体育館の一般開放の詳細について知りたい方は、東部協働センターまで、お問い合わせください。



東部協働センター地域活動団体一覧表



東部協働センターで活動している団体です。興味のある方は、東部協働センターまでお問い合わせください。

※ は東部地区体育館の利用団体です。

令和6年4月1日現在

No	団体名	内容	No	団体名	内容
1	エルモク	英会話・中国語	35	太極東部	太極拳
2	浜松中国語を学ぶ会	中国語	36	東部リズム体操会	リズム体操
3	浜松スピーチクラブ	話し方	37	スローエアロビック同好会	ソフトエアロビクス &ストレッチ
4	藻汐三水句会	俳句	38	ハピネスサークル	エアロビクス
5	浜松白魚火会	俳句	39	阿波踊り浜松市連同好会	踊り
6	浜松葵歴史愛好会	歴史	40	エレガント	社交ダンス
7	東部囲碁同好会	囲碁	41	フラの会	フラダンス
8	伝統文化 童の会	茶道・華道	42	RDCかたつむり	ラウンドダンス
9	香道薫友会東部	香道	43	よさこいサークル音練志	よさこい
10	あみもの同好会	編み物	44	Weedy(障がい児(者)ダンスチーム)	ダンス
11	綾の会	編み物	45	ひまわり	社交ダンス
12	てんとうむし	水引・小物づくり	46	サークルアイリス	社交ダンス
13	東部水彩画同好会	水彩画	47	サークルいきいきシニア	社交ダンス
14	浜松木版画会	版画	48	SSDクラブ	社交ダンス
15	らくがき会	絵手紙	49	東部卓球同好会	卓球
16	東部写楽会	写真	50	東部卓球クラブ	卓球
17	現代書道会	書道	51	わかふじ	卓球(ラージボール)
18	書道やゝの会	書道	52	青龍卓球クラブ	卓球
19	東部第五ペン友会	ペン字	53	自由クラブ	卓球
20	遠州浜松そば道場	そば打ち	54	東部ラージクラブ	卓球(ラージボール)
21	CORO CORO。。。	手芸・料理ほか	55	ハローテニスクラブ	硬式テニス
22	シュガーファミ	子ども食堂他	56	ペガサステニスクラブ	硬式テニス
23	浜松手話サークルやまびこ会東部	手話	57	ベストフレンドテニスクラブ	軟式テニス
24	東部三味線同好会	三味線	58	I.ボンバーズ	イディカ
25	ゆかいな音楽教室	合唱	59	E-クレインズ	イディカ
26	あんさんぶるLeggiero	合唱	60	COLOR'S	イディカ
27	浜松濤朋会	謡曲・仕舞	61	城南スポーツ同好会	イディカ
28	浜松・懐かしい歌を歌う会	合唱	62	水曜クラブ	バレーボール
29	邦楽の会 日輪	邦楽	63	さうす	バレーボール
30	飯田カラオケ同好会	カラオケ	64	C.T.U	バレーボール
31	浜松ジャズボーカル倶楽部	ジャズ	65	飯田バドミントンクラブ	バドミントン
32	ヨーガ同好会	ヨガ	66	スポーツウエルネス吹矢浜松同好会	吹き矢
33	体育レククラブ	健康体操	67	将武館	剣道
34	東部ビューティークラブ	健康体操	68	東部空手同好会	空手