

笠井協働センターだより

発行元：浜松市笠井協働センター
浜松市東区笠井町861番地
Tel 053-433-3224
令和4年7月5日発行 第4号
市委託東区第2号 回覧

浜松ヒューマンセミナー 受講者募集!!!

楽しくコンディショニング



がんばらない運動で身体の調子を整えましょう

【日時・内容】

	開催日	時間	学習内容
1	9月7日(水)	13:30~15:30	コンディショニングとは? ～冷え・むくみ・コリ・痛みなどの様々な不調を 解消しましょう～
2	9月21日(水)	13:30~15:30	リンパコンディショニングで全身すっきりデトク クス
3	10月5日(水)	13:30~15:30	代謝改善!～疲れにくい、太りにくい身体を手に入 れましょう～
4	10月19日(水)	13:30~15:30	鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング 呼吸改善!～呼吸が楽になり、首こり・肩こり・ 猫背を改善
5	11月2日(水)	13:30~15:30	
6	11月16日(水)	13:30~15:30	膝・股関節とあしのコンディショニング 姿勢改善!～姿勢は足裏から作られます～
7	12月7日(水)	13:30~15:30	
8	12月21日(水)	13:30~15:30	まとめ～体幹を安定させ動きやすい身体の使い方 を習得しましょう～

【場所】笠井協働センター 2階 ホール

【費用】基本受講料500円

【講師】天野 妙子 先生(JCT コンディショニングトレーナー)

【定員】20人

【持ち物】ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

【その他】運動のできる服装、基本裸足で行いますので、手・足等の除菌用品は各自で用意してください。



(申込コード)

《申し込み》7月19日(火)～8月1日(月)8:30～17:15

笠井協働センター窓口、電話(433-3224)または申込コードからお申し込みください。

ただし、7/24(日)、7/31(日)は窓口、電話での申し込みはできません。

※定員を超えた場合は抽選を行います。

《当選確認》8月18日(木)正午～8月26日(金)

笠井協働センターの窓口またはお電話でご確認ください。

申込コードからお申し込みいただいた方には、結果をメールでお知らせします。

《お支払》講座の第1回目(9月7日(水))に、笠井協働センター窓口で費用(基本受講料500円)をお支払ください。

裏面もご覧ください!

協働センターからのお願い



◎ 協働センター駐車場の利用について

- ・協働センターの北側駐車場ご利用の際は、前向き駐車をお願いします。近隣の方々に迷惑をおかけすることになりますので、ご協力をお願いします。
- ・協働センター利用者以外の無断駐車は、お断りいたします。
- ・協働センター駐車場利用の際は、車上狙いに注意して車にロックを忘れずにしてください。

◎ 協働センター利用について

- ・協働センター敷地内は、禁煙となっております。駐車場でのポイ捨てが度々見受けられます。さらに駐車場で飲食し、そのまま置いていくこともありますので、ルールやマナーを守ってお互いに他人に迷惑をかけないように、皆様が気持ちよく協働センターを利用できるようご協力をお願いいたします。

◎ ペットを飼っている皆様へお願い



- ・ペットを飼うときは、マナーを守り他人に迷惑をかけないようにしましょう！
- ・犬や猫の糞処理は、飼い主が責任持って処理しましょう。
- ・犬や猫に子どもが生まれたり、飼えなくなった時には公園等に捨てないで、引き取ってもらったり、新しく飼ってくれる人を探しましょう。

新型コロナ感染拡大防止措置について（利用団体の皆様へ）

- ・来所時や退所時など、まめに石鹸を用いて手を洗う、または消毒液で手指を消毒してください。
- ・マスクの着用をお勧めします。マスクがない際は、咳等が相手に飛ばないように、心掛けてください。

体育館利用では、運動していない人はなるべくマスクを着用し、人と人との距離を開けてください。（運動中はマスクを外し、熱中症を予防してください。）

- ・参加者の体調を確認し、熱、咳、喉の痛みなど風邪の症状が少しでもある方は活動への参加はご遠慮ください。
- ・こまめに換気をお願いします。
- ・会話は控えめに、会話する時は対面を避けてください。

☆ 7月の体育館一般開放のお知らせ ☆

令和4年7月17日（日）

9：00 ～ 17：00

種目：バドミントン、卓球、バスケットボール、バレーボール、インディアカ

（一般開放の際は、フットサル他、足を使ってボールを蹴る競技の利用はお断りしています。）

- ・利用の受付は、当日協働センター事務室で行います。
- ・必ず体育館シューズに履き替えて下さい。
- ・利用後は床などの清掃をお願いします。また、最後の利用者は戸締り等もお願いします。（清掃や戸締り等をした上で開放時間内に体育館から退出願います。）
- ・おおむね、1団体につき広さは最大半面、時間は2時間程度を目安としてください。
- ・シャトル、ラケット、ボール等は各自で用意してください。
- ・利用時間等、ルールを守ってお気軽にご利用ください。