



# 天竜

歴史と文化が漂うまち ● 浜松市東区

## 協働センターだより

2023  
9月5日号

市委託東区第1号

回 覧

後 期

# レ ティ ー ス セ ミ ナ ー



回	開 催 日	講 座 内 容	講 師
1	10月16日(月)	簡単！きれい 好印象メイクセミナー ～スキンケアとメイクアドバイス～	花王グループカスタマー マーケティング(株)
2	11月20日(月)	歴代の浜松城主 ～初代城主から明治まで～	鈴木正之先生
3	12月18日(月)	お正月は大福茶でほっこり ～手作りほうじ茶で味わう縁起物のお茶～	松本陽子先生
4	1月22日(月)	椅子ヨガ&ストレッチ ～ピアノの音を聴きながらリラックス♪～	廣野啓子先生 廣野ルリ先生(ピアノ)
5	2月19日(月)	交通安全教室 ～交通事故を防ぐために～	交通安全協会 浜松東地区支部

\*メイクセミナーでは、メイクの実演はありません。

- 時 間 午後1:30～午後3:30
- 会 場 天竜協働センター (東区薬新町99番地)
- 対 象 成人女性 全5回すべて受講できる方
- 定 員 24人 定員を超えた場合は、抽選を行ないます。
- 受講料 600円 ※大福茶材料費として、初回に集金します。
- 申込期間 9月15日(金)～9月25日(月) (日曜・祝日を除く)
- 申込方法 ①天竜協働センター窓口または電話にて受付 ☎421-0379  
(受付時間 午前9時00分～午後5時00分)  
②インターネットから申込



申込み用二次元コード



※当選された方(受講決定者)には、9月26日(火)以降に電話連絡いたします。  
 ※定員に満たない場合は、9月26日(火)から電話受付し、定員になり次第終了いたします。

《9月の体育館一般開放のお知らせ》  
 9月17日(日)午前9時～午後5時 ※利用受付は、当日協働センター事務室で行います。



# ウォーキング・体操講座



## ★ ステップ・バイ・ステップ ★

### ～一生を支える歩き方と体づくり～



その一歩が、  
未来を変える。



体を動かすことの楽しさや大切さを学び、  
生きる習慣を手に入れる講座です。By 講師



【対 象】 市内在住または在勤の成人の方(ご高齢の場合、自力歩行ができる方)

【日程・内容】 (全6回) 時間: 午前 9 時 30 分～11 時 00 分

回	開催日	内 容
1	10月 2日(月)	基本の立ち方・歩き方
2	10月16日(月)	腕の振り方・足運びトレーニング
3	10月23日(月)	ステップ・リズム運動
4	11月13日(月)	かばんの持ち方
5	11月27日(月)	チェアトレーニング
6	12月11日(月)	ウォーキングまとめ



【定 員】 成人 12人

【場 所】 天竜協働センター 2階 和室(第5回のみ1階ホール)

【講 師】 水野 友里子 先生 (浜松市地域スポーツ指導者、トータルウェルネスアドバイザー)

【費 用】 無料

【持ち物】 手ぬぐい(タオル)、五本指ソックス、動きやすい服装(パンツスタイル)、水分補給用の飲み物

※姿勢の変化を確認するため、講座の初回(10/2)と最終回(12/11)は、  
スマホ(カメラ)もしくは、デジカメをご持参ください。

【受 付】 1 9月 5日(火)～9月 26日(火) 午前9時～午後5時まで  
天竜協働センター窓口又は電話 421-0379 で受け付けます。

※日曜日、祝日は受付できません。

2 インターネットから申込みできます。  →



3 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。

4 当選者(受講決定者)には、9月27日(水)午前9時以降に受付時にお聞きした  
連絡先電話番号へ天竜協働センターから連絡いたします。

【その他】 講座の開催は、新型コロナウイルス感染症予防の関係等で変更となることがあります。

