



せきし

回覧

積志協働センターだより

市委託
東区
第3号

令和5年10月5日号
発行 積志協働センター
電話 433-3715

『協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

市HP

積志協働センターだより

検索

地域文化セミナー

受講者募集

市田柿で

干し柿づくり



日本で古くから親しまれてきた干し柿。「たくさん収穫した柿を長く保存できるようにしたい」という、先人の知恵から生まれたドライフルーツです。

市田柿を使い、干し柿の簡単な作り方を教わってみませんか。

【日時】 11月4日(土曜日) 午後1時30分～3時30分

【会場】 積志協働センター 2階 料理教室

【材料費】 800円

(市田柿20個、吊るしひも、柿消毒用ホワイトリカー代)

【定員】 12人

※令和4年度及び3年度の「干し柿づくり」に参加された方はご遠慮ください。

【講師】 大村 正美 さん

【持ち物】 ピーラー(皮むき器)、はさみ(柿のヘタ切りのため)、エプロン、ふきん1枚、マスク
スプレー容器(柿消毒用ホワイトリカーを詰めるため)、筆記用具、水分補給用飲み物

【申込期限】 10月23日(月) 正午まで

【申込方法】 下記の①または②の方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから必要事項を記入して申し込む。

②積志協働センター窓口または電話(☎433-3715)で申し込む。



※受付時間：午前9時～午後5時(日曜・祝休日を除く)

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。(積志地区の方優先)

【当選結果】 当選した方(受講決定者)のみ、10月24日(火)以降に電話にてご連絡いたします。

当選結果を確認されたい方は「問い合わせ」にご連絡ください。

【材料費の支払い】 受講決定者は、材料費(800円)の支払いを11月2日(木)までにお願いします。※日曜日を除く、午前9時～午後5時に積志協働センターへお持ちください。

※当選後に受講を辞退される場合は、11月2日(木)までに必ずご連絡ください。

問い合わせ：積志協働センター ☎433-3715

日曜日・祝日・休日を除く月～土曜日 午前9時～午後5時

裏面もご覧ください→

自分の歩き方、再発見！

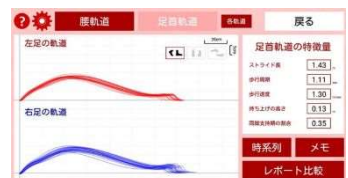
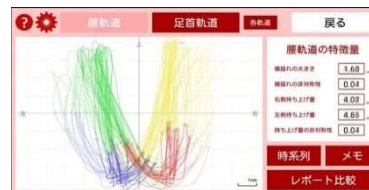


～将来のリスクを減らす歩き方を一緒に考えてみましょう～

- 「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか」について興味をお持ちの方は、是非、ご参加ください。
- 現在の歩き方やバランスの取り方のクセなどを実際に測定し、測定結果に基づいて歩き方や転倒予防のコツなどをご紹介します。

回数	開催日時		内容
1	11月25日	(土) 10:00 ~ 12:00	全体講義 ・歩き方の基本をご紹介 (バランスの保持と健康増進について) 検査測定 ・歩行時の体幹動揺と足の運びの測定 ・歩幅や筋力の測定 など
2	12月 2日		個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス

- 主催 ■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス
- 対象 ■ 地域在住の概ね65歳以上の方
- 定員 ■ 15名程度
- 受講料 ■ 無料
- 場所 ■ 積志協働センター ホール
- 講師 ■ 常葉大学 保健医療学部 理学療法学科 学生
(指導教官 理学療法学科 准教授 松村剛志)



- 持ち物 ■ 第一日目は動きやすい服装でご参加ください。
- その他 ■ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。また検査測定結果の一部は、卒業論文や研究活動の基礎資料とさせていただきます。ご了承の上、お申込みください。

- 申込み ■ 10月25日(水)から11月7日(火)までに次の方法でお申込みください。なお、積志地区にお住まいの方が優先となります。



※先着順ではありません。定員を超えた場合は、抽選になります。

①左の二次元コードを読み取り申込み

※「@logoform.jp」「@city.hamamatsu.shizioka.jp」から届くメールを受信できるように設定してください。

②積志協働センター窓口又は、電話での申込み

- 受講確認 ■ 受講決定者(当選)には、11月13日(月)以降に電話にて連絡をいたします。

- 受付時間 ■ 積志協働センター 電話 053-433-3715
午前9時00分～午後5時00分(日曜日・祝日を除く)



一日目の測定の様子