



せきし

回覧

市委託
東 3 号
第 3 号

積志協働センターだより

令和 2 年 4 月 5 日号

発行 積志協働センター

電話 4 3 3 - 3 7 1 5

『積志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】

受講生募集

初心者のための

楽しい

デジタルカメラ教室



お手持ちのデジタルカメラで撮る楽しみを体感し、ワンランク上の写真を撮ってみませんか。

開催日	学 習 内 容
5月22日(金)	デジタルカメラとは カメラの持ち方・構え方(ピンぼけ・手振れの防ぎ方) カメラの取り扱い説明書はなぜ読んでもわからないのか?
29日(金)	デジタル写真 デジタル写真の成り立ち プリントをするために(プリンター・お店プリント) データ保存・PCとの関係
6月5日(金)	写真用語を覚えよう 絞り・シャッター速度・ISO感度・露出など
12日(金)	各場面の撮影方法 構図の作り方、光の見方
19日(金)	実際に撮影してみよう!
26日(金)	総合的な説明

【日 時】 5月22日 ~ 6月26日 毎週金曜日 (全6回)

いずれも午前9時30分~11時30分

【会 場】 積志協働センター 1階 101講座室

【費 用】 無料

【定 員】 15人

【講 師】 すずき 隆行 先生

【持ち物】 デジタルカメラ(スマートフォン可)、取扱説明書、筆記用具、
以前に撮影した写真

◇申し込み方法

★ この講座は積志地区にお住まいの方が優先となります。

講座の申し込み受付は、4月24日(金)午前9時30分から積志協働センター1階事務所窓口にて、整理のために番号札を一人につき一つお配りします。午前9時40分に受付を開始しますが、その時点で定員を超えた場合は、その場で抽選受付となります。

また、定員に達しなかった場合は、積志地区外の方も午前10時30分から電話(☎433-3715)でも受け付けを開始します。

その後は、日曜日・祝日・休日を除く、午前9時~午後5時に積志協働センター窓口または電話にて申込みを受け付けいたします。

裏面もご覧ください

カシャ



令和2年度 浜松ヒューマンセミナー（前期）

無国籍料理教室



～世界の家庭料理を日本人に合うアレンジで本格的な味に～

今年はオリンピックイヤーですね。多くの外国の方が来日するこの機会に、世界各国の料理を学んでみませんか？

イタリア、韓国、スペイン、中国、ロシアの家庭料理を、日本人の好みに合うようにアレンジを加え皆さんのご家庭でも本格的な味に仕上げる方法を学びます。

回	開催日	学 習 内 容
1	6月 1日（月）	《イタリア料理》 ピッツァ/イタリアンサラダ/シフォンケーキ
2	6月15日（月）	《韓国料理》 キンパ（のり巻き）/チャプチェ/梨のデザート
3	7月 6日（月）	《スペイン料理》 パエリア/アヒージョ/ポルポローネ
4	7月27日（月）	《中華料理》 えびチリソース/手作り皮の餃子/杏仁豆腐
5	8月 3日（月）	《ロシア料理》 ピロシキ/ボルシチ/コーヒーゼリー
6	8月17日（月）	《日本料理》 豚のみそ角煮/玉子豆腐のすまし汁/抹茶ムース

【日 時】 令和2年6月1日（月）～8月17日（月）〔全6回〕

第1、2回 午前9時～午後0時

第3、4、5、6回 午前9時～午後0時30分

【場 所】 積志協働センター 料理教室

【費 用】 基本受講料500円 + 材料費5,000円（6回分）

【定 員】 24名

【講 師】 山下 裕子 先生

【持ち物】 筆記用具、エプロン、布巾2枚、三角巾、持ち帰り用容器

【その他】 お申し込みには、オレンジ色のまつぼっくりカードが必要です。お持ちでない方は、受講者登録が必要になります。カード登録は市内の協働センターで随時受け付けています。



ヒューマンセミナー申し込み方法 *抽選で行います。

【申し込み期間】 4月13日（月）～4月27日（月） 午前8時30分～午後5時15分
（但し、日曜、祝日は職員不在のため受付できません。）

*『受講者登録』がお済みの方は、電話・浜松市HPでもお申し込みいただけます。

【当選確認】 5月13日（水）正午～5月22日（金）

次のいずれかの方法で確認をしてください。

*積志協働センターの窓口、電話での確認（5/17（日）を除く）

*浜松市HPでの確認

【受講の手続】 当選者は5月22日（金）までに受講料+材料費（合計5,500円）を積志協働センターまでご持参ください。

*納付は5/17（日）を除く、午前8時30分～午後5時15分までの間で受付しております。

*当選後に受講を辞退される場合は、5月22日（金）までに積志協働センターまで必ずご連絡ください。

積志協働センター 電話433-3715



せきし

『積志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。

回覧

市委託
東区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和2年4月5日号
発行 浜松市積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

令和2年度 積志生きがづくり教室 前期 <春の部>

健悠サロン

受講生募集!

— アクティブ・シニア —

令和2年度の健悠サロン受講生を募集いたします。

講座を通して、いきいきと心豊かな生活を送るきっかけを見つけてみませんか!

年齢・性別不問です。男性のご参加、初めてのかたのご参加も大歓迎です。



◆ 日時 : 5月27日(水)~8月12日(水)(全4回) 9:30~11:30

(1回目のみ10:00~12:00)

◆ 定員 : 30名(積志地区にお住まいの成人のかた)

◆ 受講料 : 1,760円

	日程	講座内容	講師
1	5/27 (水)	☆ 開講式 ☆ ☆ 和菓子のお話しと和菓子作り ☆ 和菓子の歴史のお話しと和菓子作りをします。	富田 直満 (株)梅月
2	6/24 (水)	☆ 頭皮ケアでアンチエイジング ☆ 正しい頭皮ケアで、若々しく!頭もフェイスラインもスッキリ。毎日いきいきと過ごしましょう。	村上 さくら
3	7/22 (水)	☆ 樹脂粘土でアクセサリー ☆ 自分だけのオリジナルのネックレス(男性はループネクタイなど)とストラップを作ります。作成後は先生が窯で焼いてくださって完成です。出来上がりは陶器のようなステキな仕上がりです。	入山 弘子
4	8/12 (水)	☆ 測定会&健康体操 ☆ ☆ 閉講式 ☆ 骨密度・体組成や血管年齢の測定をします。自分の健康状態をチェックする良い機会です。簡単な体操も教えていただきます。	(株)杏林堂薬局

申し込み方法

5月13日(水) 10:00から積志協働センター窓口で番号札を配ります。

10:10の時点で30人を超えた場合はその場で抽選となります。

代理の申し込みは、ひとりで一人分です。

費用1,760円をお持ちください。申し込み用紙は当日配布いたします。

定員に余裕のある場合は、13:00より電話でも受け付け致します。



問い合わせ先: 積志協働センター ☎433-3715 日曜・祝日を除く月曜~土曜 9:00~17:00

裏面もご覧ください

のう 脳内スツキ のう 脳リフレッシュ教室

『昨日の夜ごはん、何食べましたか？』
「あれ？なんだっけ？思い出せない・・・」
知らず知らずのうちに認知症に・・・。
そうならない為に、認知症予防!! 認知症予防には、脳の活性化が有効です。
みんなで笑って楽しみながらできるゲームで、脳をじわじわ活性化させる
脳リフレッシュ教室に参加してみませんか。
最近「忘れっぽい」など感じている方必見です。



回	開催日	学習内容
1	5月20日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・「認知症」を知ろう <ul style="list-style-type: none"> ① 認知症とは ② 日常生活の中で予防するには ・脳トレ ①指体操 ②チャレンジクイズ ③脳活性化ゲーム(チーム対抗)
2	6月 3日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ・前回の振り返り ・脳トレカード〔50音カード〕(グループ対抗) ・手ねぐい体操 ・脳活性化ゲーム(チーム対抗)

【日時】 5月20日(水)・6月3日(水) (全2回)

いずれも午前9時30分～11時30分

【会場】 積志協働センター 1階 児童室(5/20)、3階 301 講座室(6/3)

【費用】 無料

【対象】 おおむね50歳以上の男女

【定員】 25人

【講師】 NPO 法人 認知症予防研究室
松尾 剛 先生、河合 千秋 先生

【持ち物】 筆記用具、水分補給用飲み物

【講座の申し込み方法】

講座の申し込み受付は、4月22日(水)午前9時00分から積志協働センター1階事務所窓口にて、整理のために番号札を一人につき一つお配りします。午前9時10分に受付を開始しますが、その時点で定員を超えた場合にはその場で抽選受付となります。

定員に達しなかった場合は、午前10時00分から電話(☎433-3715)でも受け付けをします。定員になり次第締め切ります。

問い合わせ及び申込み先：積志協働センター ☎433-3715

日曜日・祝日・休日を除く月～土曜日9:00～17:00

楽しいゲームやクイズで、脳をリフレッシュしましょう!

