



せきし

回覧

市委託  
東区  
第3号

積志協働センターだより  
令和3年8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』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

令和3年度 積志生きがいつくり教室 後期 <秋の部>

# 健悠サロン 受講生募集!

— アクティブ・シニア —



令和3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 : 9月29日(水)～令和4年1月19日(水)  
(全4回) 9:30～11:30 (1回目のみ 9:00～12:00)
- ◆ 定員 : 20名 (積志地区にお住まいの成人の方)
- ◆ 受講料 : 1,300円

日程	講座内容	講師
1 9/29 (水)	☆ 開講式 ☆ ☆ 救急法 ☆ この講座は3時間の講座です。いざという時のために救急法を覚えておきたいですね。修了証をもらえます。 	浜松市消防 消防士2名 予定
2 10/20 (水)	☆ 太極拳で健康に ☆ ゆっくりとした動きで体幹を鍛え健康な身体をつくりましょう。 	起勢太極拳同好会・ 滬抗武会講師 伊東 健氏
3 12/8 (水)	☆ ハンドケア・クリーム作り ☆ 乾燥が気になってくる時期になりますね、自分で作ったハンドクリームでハンドケアしてみましよう。 	和田 早美氏
4 1/19 (水)	☆ ポップオーバーづくり ☆ アメリカのお菓子ポップオーバー。シュー生地のようなパンのような…クリームを入れてアレンジ！残りはお持ち帰りして家族に振舞ってもいいですね。 ☆ 閉講式 ☆	山本 裕子氏

## お申し込み方法

9月8日(水) 10:00から積志協働センター101講座室で番号札を配ります。

10:10の時点で20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。材料費 1,300円をお持ちください。

おつりのないようにご協力ください。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。

新型コロナウイルス感染拡大予防のためマスクの着用をお願いいたします。

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