

回覧 蒲協働センターだより 第4号 令和5年8月5日号

浜松市蒲協働センター 発行 浜松市東区子安町309番地の1 TEL464-2190
市委託 東区 第5号

令和5年度 蒲協働センター 地域文化セミナー

「筋ゆるリンパ体操」 肩こり・腰痛・お顔のたるみ改善

【日時】 9月4日(月)～9月25日(月)全3回

9時30分～11時30分

【場所】 蒲協働センター 3階 和室

【講師】 血良 陽子 先生 (浜松リンパケアサロン&スクールSARA)

【定員】 10人

【受講料】 無料

【持ち物】 ヨガマット(又はバスタオル)、フェイスタオル2枚、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、
運動ができる服装、2回目お化粧品用フェイスブラシ(ある方)、3回目バスタオル1枚追加



回	月/日(曜日)	学 習 内 容
1	9月4日(月)	上半身リンパ体操 (肩こり・首こり・肩甲骨をほぐすケア)
2	9月11日(月)	お顔のリンパ体操 (小顔・リフトアップ・目の疲れケア)
3	9月25日(月)	下半身のリンパ体操 (腰痛・足の疲れ・むくみ・骨盤まわりのケア)

【申込期間】 8月5日(土)～8月26日(土)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜を除く) ☎053-464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※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します。

【当選確認】 8月28日(月)～8月31日(木) 9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。

◆注意事項

- ・新型コロナウイルスの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。



裏面もご覧ください

ボタニカルアート(植物細密水彩画)

美しい草花を植物学的な視点からも正しく細密に描くボタニカルアートに挑戦してみませんか。
3回で1つの作品を作ることができます。

- 【日 時】 9月11日(月)～10月2日(月)全3回
14時00分～16時00分
- 【場 所】 蒲協働センター 2階 講座室
- 【講 師】 西尾 康久 先生 (ハマツボタニカルアートクラブ)
- 【定 員】 10人
- 【受講料】 1,500円(材料代3回分)
- 【持ち物】 なし



回	月/日(曜日)	学 習 内 容
1	9月11日(月)	植物画の説明 モチーフの植物をデッサン
2	9月25日(月)	デッサンの下塗り 淡い色で全体の色付け
3	10月2日(月)	仕上げ 影や輪郭を描き立体感を出す

【申込期間】 8月5日(土)～8月26日(土)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

- ① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜を除く) ☎053-464-2190
- ② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付
- ※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します。

【当選確認】8月28日(月)～8月31日(木)9時～17時

- ① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。
- ② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。

◆注意事項

- ・新型コロナウイルスの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。



裏面もご覧ください