

# 可美協働センターだより

回 覧

発行：浜松市可美協働センター 令和5年4月5日号 第3号  
〒432-8062 浜松市南区増楽町1723-1 TEL 440-0007

市委託  
南区第5号

地域文化セミナー

受講生募集！

## 手打ち蕎麦教室

地元産のそば粉を使い、ご自身でそばを打ってみませんか？

【開催日】 5月27日（土）、6月24日（土）、7月29日（土）、8月26日（土）  
9月30日（土）、10月29日（日）、11月25日（土）、12月24日（日）  
1月28日（日）、2月24日（土）

毎回そばを完成させます。参加できない日がある等、希望がある場合はご相談ください。

【時間】 9：30から（6月24日のみ14：00からとなります）

【場所】 可美協働センター ホール

【定員】 10人

【費用】 各回500円を集合します。（材料代）

【持ち物】 エプロン・マスク・大きめのタッパー（持ち帰り用）  
用意できる方は大きめのボール（蕎麦をこねるため）

【講師】 大石 好孝 先生

※新型コロナ等の感染症拡大防止のため、その場での試食は行いません。

蕎麦は各自で持ち帰りとなります。



### 二八蕎麦の基本

二八蕎麦は小麦粉2、蕎麦粉8

水回し。こね。のす。切る。それぞれの作業を行います。



上記からも  
申込みできます

#### 【申込み】

電話（440-0007）（月～土 8:30～17:15 祝日除く）

協働センター窓口（月～土 8:30～17:15 祝日除く）

インターネットメール（[kami-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp](mailto:kami-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp)）

インターネット（左の二次元コード[QR]をスマホ等で読み込み）

※申込時に「氏名」「住所」「電話番号」等を教えてください

締切は4月27日です。締切日以降は電話で職員までご相談ください

申込者多数の場合は抽選になります

# 可美和太鼓同好会

可美協働センター  
活動団体紹介コーナー

## 和太鼓を打って健康になるう!!

認知症予防にも!

和太鼓を打つと足腰が強くなり、体幹も鍛えられます!!  
又、脳の血流が良くなることが実験結果で実証されています!!

あなたもお友達を誘って  
和太鼓を始めてみませんか?

日時:

毎月 第2・第4火曜日

9:30~11:30

場所:

浜松市南区増楽町 1727-1

可美協働センター



ご興味のある方は下記の連絡先までお気軽にお電話ください

しおざわみちこ  
塩澤道子 TEL: 080-2632-0152