

北部協働センターだより

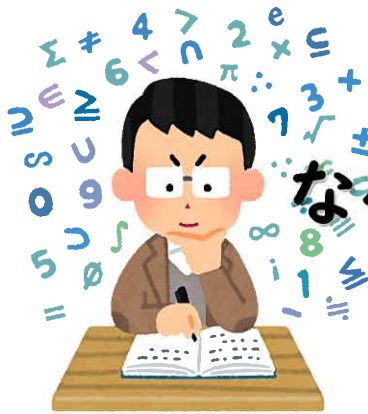
編集・発行 浜松市北部協働センター（市委託 中区 第4号）
浜松市中区葵東一丁目15番1号 TEL: 053-436-5931

令和5年10月5日号(回覧)

中区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中区協働センター通信」にてお知らせしています。『中区協働センター通信』で検索、または2次元コードを読み込んでください。



学習成果活用事業



なるほど!! 数字は面白い!

～数字のヒミツ、数字のフシギを

楽しく学ぼう!～

数学・算数がきらいな子も
好きになるかも?
家族で参加も大歓迎です!!

【学習内容】

♪誕生日の数字のヒミツ

あなたの誕生日の数字には、隠されたメッセージが…みんなでそれを探してみよう!!

♪奇跡の数字 142857

♪円周率のヒミツ

♪素数の謎とフシギ

♪0.9999...=1 は正しい?

♪無限とは?自然数の数と偶数の数はどちらが多い?

※この他にも「超難しい計算問題が超簡単にできる」「ミナジを考える」「浜松市にピアノの調律師は何人いるのかわかる方法?」等、数字の面白さ・考え方を体験します。

「へえーそうなんだアア」

「ええーなんで?」

数字のフシギを体験してみませんか?

【日時】 令和5年11月4日(土)

午後1時30分～3時

【講師紹介】 大嶋 健夫

萩丘地区学習支援ボランティア・数楽探究会
葵・高丘地区 民生委員児童委員
葵・高丘地区社会福祉協議会運営事務局

【会場】 北部協働センター2階 第2・3講座室

【対象】 小学6年生以上

【人数】 40人

【受講料】 無料

【持ち物】 簡単な電卓(四則計算ができれば可)
筆記用具・水分補給用の飲み物

【申込方法】 窓口・電話・インターネットで申込を受付します。
詳細は下記の講座の申込についてをご覧ください。

申込締切日:10月21日(土)まで

当選案内:10月25日(水)までに当選者に連絡します。

講座の申込について

下記事項をご了承の上、①②③のいずれかの方法でお申込み下さい。

- 社会情勢または協働センターの事情等により講座の内容を変更または中止させていただく場合があります。
- 発熱や風邪の症状がある等、体調に不安がある場合は参加を見合わせてください。
- 協働センター内の『マスクの着用』につきましては国の方針に従い個人の判断を尊重しております。
- 講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただくことがあります。

①電話 (☎053-436-5931)

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前9時～午後5時まで
(日曜・祝日・夜間の申込はできません。)

③インターネット

浜松市HP→北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」からご希望の講座を選択し申込フォームよりお申込みください。

※24H申込可能



- 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- 結果は当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- 申込締切日・当選者への連絡日は講座ごとに異なります。各講座の案内をご覧ください。
- 定員に達しない場合は、申込締切後も電話または窓口で受付いたします。空き状況はお問い合わせください。
※講座のお問合せ等の電話・窓口での対応は、平日・土曜日の午前9時～午後5時まで(日曜日・祝日・夜間の申込はできません。)

裏面もご覧ください



女性のためのカラダメンテナンス

～ピラティスでつくる元気な身体づくり～

ピラティスを通して、年を重ねても元気に歩ける健康的な身体づくりを目指していきます。
ピラティス初心者の方も、ぜひご参加ください！

【日時】 12月2日・9日・16日(土曜日)午後2時～3時(全3回)

【講師】 岩崎 薫 先生(BEAUTY美BODY 代表)

【定員】 15名(成人女性)

【受講料】 無料

【会場】 北部協働センター 2階 和室 葵・萩

【申込】 電話・窓口・インターネット ※詳細は表面をご覧ください。



申込締切日：11月4日(土)まで 当選案内：11月10日(金)までに当選者にのみ連絡します。

月日	時間	学習内容	持ち物等
12/ 2 (土)	午後2時 ～3時	①自己紹介、ピラティスの説明 ②簡単なストレッチ、簡単(初心者)ピラティス	ヨガマット(又はバスタオル 2枚)・タオル(汗拭き用)・ 水分補給用の飲み物・動き やすい服装
12/ 9 (土)		①全身ストレッチ ②肩こり・腰痛改善ピラティス	
12/16 (土)		①全身ストレッチ ②骨盤・股関節のゆがみ調整ピラティス	

さわやかさんぽ(フレイル予防)

楽しくみんなで秋を感じて体を動かしましょう！

日時 11月12日(日) 午前10時30分から12時00分

会場 さくら公園 (高丘西)

対象者 日頃運動不足を感じている方。さくら公園まで歩いてこられる方。

定員 30名

内容 リハビリスタッフの歩き方講座後、二つのグループに分かれて30分程高丘の遊歩道を散歩します

①のんびりグループ：さくら公園からどんぐり公園(往復600m)

②はりきりグループ：さくら公園からどんぐり公園ゆりのき公園 (往復1.2Km)

途中のどんぐり公園で2グループ一緒に認知症予防体操を実施します！

持ち物 動きやすい服装、帽子、タオル、飲み物、マスク

～感染対策について～

・体調確認実施、ソーシャルディスタンスの確保

・マスクの着用は任意、手指消毒の徹底

参加される方は下記にご連絡ください。お待ちしております。

参加お問い合わせ TEL(053) 420-6330 聖隷ケアセンター高丘