



# 天竜 協働センターだより

2024  
5月5日号

市委託中央区東第1号

回 覧

## アクティブ・シニア講座

受講者募集

和田地区及び中ノ町地区の成人を対象に、健康で明るく生きがいのある生活を送るための「アクティブ・シニア講座」を天竜協働センターのホールで開催します。

令和6年度も各講座に共通するテーマは、皆さんの関心が高い「**健康**」です。知的好奇心を刺激し、声を出してのどを鍛え、さらに後悔しない、心の不安を拭い去る一助としての講座です。

回	日 時	内 容	講 師
1	6月21日 (金) 13:30~15:30	知っておきたい!悪質商法の被害に遭わないために①~高齢者からの相談が目立つ「定期購入トラブル」。解約の電話が繋がらず、解約できない悪質な事例や巧妙な手口が増えています。よく確認が大事です。	浜松市くらしのセンター
2	7月19日 (金) 13:30~15:00	家康伝承と浜松 ~市内には色々な家康伝承がありますが、それらがどのように作られたのか、ここでは史実と伝承を分けて考え、それぞれの時代の社会的背景から考えた内容を専門の学芸員がわかりやすく説明します。昨年の浜松市博物館テーマ展の再現です。~	浜松市博物館 学芸員
3	9月20日 (金) 13:30~15:30	続・懐かしのメロディで心身リフレッシュ ~昨年、大好評だった懐かしのメロディの続編です。思い出の曲や懐かしい曲を楽しんで歌うことは、脳に良い刺激を与え、ストレス発散、イライラ解消、健康増進、認知症予防につながると言われています。~	下村 哲生先生
4	10月18日 (金) 13:30~15:00	お口の健康講座~動画を見ながら、歯科衛生士による口腔ケアがいかに重要かのお話です。口が弱ると身体も弱る。そうならないよう健康寿命の延伸を目指します。	雪印ビーンスターク株式会社 歯科衛生士
5	11月15日 (金) 13:30~15:30	大きな声で歌うのが一番!~大きな声を出して歌うことは、口の中や周りの筋肉を使い、のどを鍛えるので嚥下障害予防、誤嚥性肺炎予防に効果的と言われています。(嚥下(えんげ):物を飲み込むこと)~	下村 哲生先生
6	12月20日 (金) 13:30~15:30	知っておきたい!悪質商法の被害に遭わないために②~詐欺の動画を見ながら、「私は大丈夫」と思っている人がなぜだまされるのか、私はだまされないと思っている人は必見です。最近、SNS型投資詐欺の被害が増えているので要注意~	浜松市くらしのセンター

【学習内容】 内容等は変更になる場合もありますので、ご了承ください。

【募集人員】 60人程度 (年間を通して受講できる方)

【受講料】 無 料

【持ち物】 筆記用具、飲み物 (水分補給)

【申込み】 5月13日(月)~5月31日(金)(日曜日は除く)9:00~17:00の間に、天竜協働センター窓口及び電話にて受付(☎421-0379)



## 天竜協働センターに

## お忘れ物はありませんか？



当センターを利用された方々の忘れ物を展示いたします。  
心当たりのある方はお立ち寄りください。

★展示期間 5月1日(水)～5月31日(金)

★展示場所 1階 図書室前



## 体育館一般開放(無料)のお知らせ



毎月第3日曜日 午前9時～午後5時

5月の一般開放は、**5月19日(日)**

**種目** 卓球・バドミントン・インディアカ・バスケットボール・バレーボールなど

**利用方法** ◇ご利用は、センター事務室にて利用簿への記入が必要です。  
◇体育館シューズ、ラケット、ボール等は各自でご用意ください。  
◇多くの方にご利用いただくため、占有は避け、お互いにゆずりあうよう願っています。

**今後の予定** 6月16日、7月21日、8月18日、10月20日、11月17日  
12月15日、1月19日、2月16日、3月16日

※9月は地域行事のため、一般開放はありません。



※予定が変更になる場合があります。  
ご利用の際は、天竜協働センター(☎421-0379)までご確認ください。