

回 覧

蒲協働センターだより 第3号 令和6年5月5日号

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

令和6年度 蒲協働センター 地域文化セミナー

「リンパ改善体操」 リンパを流して心も体もスッキリトックス

【日 時】 6月7日（金）～ 6月28日（金） 全4回 10時00分～12時00分

【場 所】 蒲協働センター 1階 ホール

【講 師】 天野 妙子 先生 MCI（コンディショニングインストラクター）

【定 員】 25人

【受講料】 無料

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、水分補給用飲み物、ひざ上までまくれるズボン
(ヨガマットのない方はバスタオルを2枚程度お持ちください)



回	月/日 (曜日)	学 習 内 容
1	6月 7日 (金)	姿勢改善リンパ体操 ～全身のゆがみを整えて動きやすい体になりましょう～
2	6月 14日 (金)	代謝改善リンパ体操 ～疲れにくい身体、太りにくい身体を手に入れましょう～
3	6月 21日 (金)	鎖骨・肩甲骨まわりのリンパ体操 ～呼吸が楽になり、首・肩がスッと軽くなります～
4	6月 28日 (金)	脚と足の不調改善リンパ体操 ～足裏から整えて血行促進！冷え・むくみ・不調を解消しましょう～

※基本は裸足で行います。手足の除菌用品は各自でご用意ください。

【申込期間】 5月7日（火）～5月25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】 5月28日（火）～6月1日（土）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

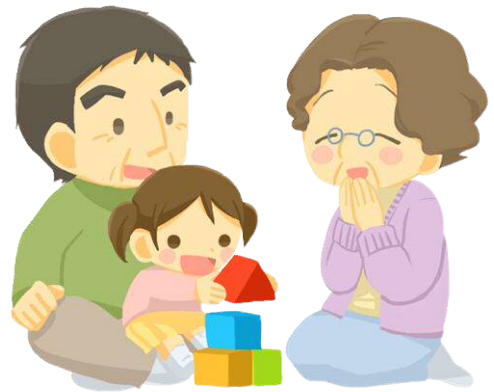
- ・新型コロナウイルス・インフルエンザの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。

「いきいき100年ライフ入門」

長寿社会の進展により、人生100年時代が目前に迫っています。
長寿化により増えた人生の日々をいきいきと充実して過ごすためには何が必要なのか、
早いうちから意識し、事前の準備を始めることが大切です。
なかでも重要な「健康とお金のこと」について学んでみませんか。

回	月/日 (曜日)	学 習 内 容	講 師
1	5月28日 (火)	① 元気な生活を送るために ・口腔ケア講座 (お口のケアで健康な身体) おいしく食べて、楽しくおしゃべりするために ・ヘアカラー講座 (白髪をおしゃれに楽しむ) ヘアカラーに関わる、髪の基本知識から色選び	花王グループカスタマーマーケティング(株) 野川 玲子 先生
2	6月25日 (火)	② 人生100年時代の生活設計 ・ライフプランとマネー計画 ・資産形成とその活用 (取り崩しながらも資産寿命を延ばす方法)	藤田 すづ枝 先生 (静岡県金融広報委員会)

- 【時 間】 9時30分～11時30分
【場 所】 蒲協働センター 2階 講座室
【定 員】 30人
【受講料】 無料
【持ち物】 筆記用具
1回目：フェスタオル、スマホ (ある人)



【申込期間】 5月7日 (火) ～ 5月21日 (火)

【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・日曜祝日を除く) ☎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】 5月22日 (水) ～5月25日 (土) 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、インフルエンザ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。

