

骨盤底筋体操講座

シャキッと!! 姿勢美人

骨盤底筋を刺激（トレーニング）してからだの不調を整えましょう！

- ◆日時◆ 10月11日、25日（火曜日）
13:30～15:30（全2回）
- ◆場所◆ 五島協働センター 1階 ホール
- ◆定員◆ 成人12人
- ◆講師◆ 天野 和美先生（JCCA日本コアコンディショニング協会）
- ◆参加費◆ 無料
- ◆持ち物◆ 水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、
ヨガマット（ある方のみ）大きめバスタオルで可

※運動しやすい、ゆったりした服装でご参加ください。（Gパン不可）

※当日体調の悪い方は受講をお控えください。



1	10/11	火	13:30 ～ 15:30	骨盤底筋の役割りと位置 呼吸にあわせて動きましょう 人のあるべき姿と自分の姿勢の確認
2	10/25		骨盤底筋をトレーニングする 肩こり腰痛予防対策 シャキッと姿勢美人になりましょう	

講座の申し込みはこちら

① 電話(425-9147)及び窓口 月～土 8:30～17:15 祝日を除く。

電話・窓口は9月5日から9月24日17時まで。

先着順ではありません

② QRからも講座をお申込みできます。QRは、回覧をご覧になった時から9月24日17時まで。

※いずれかの方法で、「氏名」「住所」「電話番号」等を教えてください。

締切 9月24日(土) ※申込み多数の場合は抽選になります。

当選結果は、9/26(月)～9/30(金)の間に

当センター窓口、または電話にてご確認ください。

※五島地区・遠州浜地区以外の方の
申込可能ですが、定員を超えた場合には、
五島地区・遠州浜地区の方が優先となります。





地域文化セミナー 本年度後半の予定

	講座名	掲載予定 センターたより	日にち	曜日	回数	時間
1	焼きたてお菓子	10/5号	11/14 11/21 11/28	月	3	9時30分～12時30分
2	伝筆	10/5号	11/21 11/28	月	2	13時30分～15時30分
3	クリスマスリース	10/5号	11/29	火	1	10時00分～12時00分
4	和紅茶に合うお菓子作りと美味しい和紅茶の淹れ方	1/5号	2/2	木	1	9時30分～12時30分

CHECK!! 五島協働センターで雑がみの回収中!

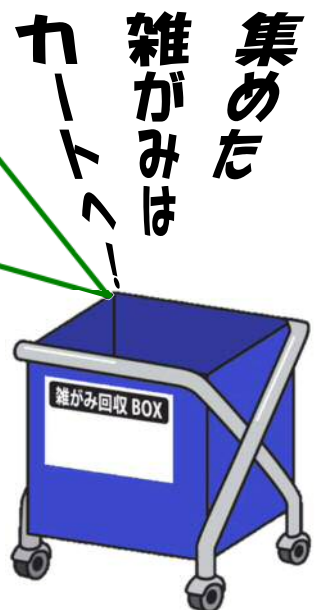


ごみの中でも、大きな容積を占める雑がみを分別して、ごみ袋を小さく！
ごみ減量をしてみませんか？雑がみを紙袋に入れてお持ち込みください。

▲
くわしくは市HPへ!

「雑がみ」ってこんなもの!

ティッシュの外箱 	トイレトーパー やラップの芯 	お菓子の箱 	 雑がみを紙袋に入れて、紙ひもでしばって...
カレンダー 	封筒 	紙袋 	他にも ●包装紙 ●パンフレット ●ノート ●コピー用紙 など



このカートは雑がみ専用です。

※ビニールや金属等、紙以外のものは取り除いてお出してください。
※雑誌や段ボール、新聞紙等は、民間の拠点などコンテナ回収へお出してください。

令和4年度学習成果活用事業 ①

スクエアダンス 初心者体験講座



スクエアダンスとは！ "健康体操"

- ☆ カントリーウエスタンのリズムに乗って、8人で踊るダンスです。
- ☆ 若さと健康（生活習慣病予防）、頭の体操（脳の活性化）にも最適！！
- ☆ スクエアダンスは知らず知らずのうちに右脳・左脳を働かせ、頭の体操をします。
- ☆ ベテランも初心者も楽しく、お友達の輪が広がります。

【講座期間】 10月5日から10月26日まで《全4回》

詳細な日程は下記の学習予定をご確認ください

- 【講師】 伊熊 敏彦 先生（静岡県スクエアダンス連絡協議会会長）
【対象】 成人男女（新しい出会いが新しい友達を作るチャンスです。）
【定員】 10名（ある程度定員を超えても対応します。）
【持ち物】 上履き（運動靴等動きやすいもの）マスク（コロナ禍なので）
【参加費】 無料
【講習会場】 五島協働センター 1階ホール

《学習予定》

回	月日	曜	学習内容	講座時間
1	10月5日	水	音楽（リズム）に合わせて歩きます。	13:30～15:30
2	10月12日		スクエアセットで踊りましょう。	
3	10月19日		お向かいさんと踊りましょう。	
4	10月26日		スクエアの形が変わります。	

※感染症対策として体温測定、換気、消毒など十分な配慮をします。

<申し込み方法>

9月20日（火）17時までに申し込んでください。

- ①五島協働センター窓口、②電話（425-9147）
- ③右の申込コードから



申込コード

裏面もご覧
ください

※ 締め切り9月20日（火） 申込が大幅に定員を超えた場合は抽選になります。

当落の結果は9月22日から27日（日、祝除く）に協働センターに電話で確認してください。

申込コードの方はメールで回答します。

そば打ち体験教室

新そばによる楽しい手打ちそば教室です！

原則マンツーマンで指導を受けますので、未経験でも心配いりません。

毎回500g：5人前を打ち持ち帰ります。



1	10月 5日 (水) 9時～12時	手打ちそばとは (概要) ・実技
2	10月12日 (水) 9時～12時	そば打ち実技
3	10月19日 (水) 9時～12時	そば打ち実技・そば粉料理紹介
4	10月26日 (水) 9時～12時	そば打ち実技
5	11月 2日 (水) 9時～12時	そばゆで実技

【定員】 12人

【講師】 増田昭治 先生 (素人そば打ち有段者、NPO法人水辺のまちづくりの会会員)

【材料費】 4,000円 (800円×5回)

【持ち物】 エプロン、帽子 (手ぬぐいやバンダナ、三角巾でも可)、ふきん2枚、汗拭きタオル、そば持ち帰り用容器 (大きめタッパーなど)

【場所】 五島協働センター 2階 料理教室

【申込】 9月20日 (火) 17時までに申し込んでください。

①協働センター窓口、②電話 (425-9147)

③右の申込コードから



申込コード

※ 締め切り9月20日 (火) 申込多数の場合は抽選になります。

当落結果は9月22日から27日 (日、祝除く) に協働センターへ電話で確認してください。

申込コードの方はメールで回答します。

表面もご覧ください。