



天竜 協働センターだより

2025
5月5日号

市委託中央区東第1号

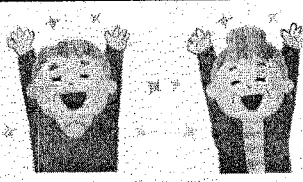
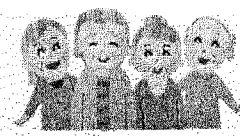
回 覧

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7年度の各講座に共通するテーマは、皆さんの関心が高い「健康・安心な生活」です。

回	日 時	内 容	講 師
1	6月20日 (金) 13:30～15:30	腸活で若返り！ ～心も体も活き活きと腸活 体操をご一緒に。～ 	保健師 南 恵美先生
2	7月18日 (金) 13:30～15:30	脳活で頭スッキリ！ ～楽しみながらいろいろな脳トレ(クイズ、ゲームプリン ト)にチャレンジしましょう。～	皿良 陽子先生
3	9月19日 (金) 13:30～15:30	嚥下(えんげ)障害の予防 ～嚥下体操を始めましょう！ 増えている誤嚥性肺炎に ならないために飲み込む力を鍛えます。～ ※嚥下とは…飲み込むこと	高齢者福祉課、 言語聴覚士など
4	10月17日 (金) 13:30～15:30	もう一度、懐かしのメロディを！ ～懐かしい曲、思い出の曲をご一緒に歌いましょう。脳に 良い刺激を与え、ストレス発散につながります。とても楽 しかったとの声多数、音楽よもやま話も好評です。～	下村 哲生先生
5	11月21日 (金) 13:30～15:30	元気で明るく過ごすための 食生活のお話～毎日の健康管理 は自分で。日々の食事で心がけたい こととは何でしょう？～ 	管理栄養士 柳田美智子先生
6	12月19日 (金) 13:30～15:30	冬こそ怖い！食中毒の症状と予防 ～寄生虫(アニサキスなど)、ノロウイルスなどの食中毒 にならないために気をつけることを学びましょう。～	大村 正美先生

【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12日(月)～5月31日(土)(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)

編集・発行／浜松市中央区天竜協働センター(〒435-0018 浜松市中央区薬新町 99)

お問い合わせ／TEL 053-421-0379 Eメール tenryu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp

地域文化セミナー

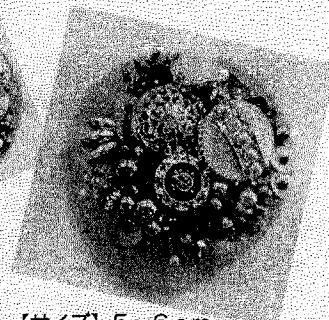
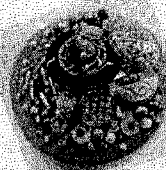
アンティークボタンとビーズの ブローチ

世界にひとつだけの
ブローチ作りを
楽しみましょう

開催
日時

6月21日(土) 午前9:30～正午

場 所 天竜協働センター 2階 講座室
対 象 和田・中ノ町地区にお住いの15歳以上の方
定 員 10人
講 師 入山 弘子 先生
参加費 1,800 円 材料代として講座当日に集金します
持ち物 水分補給用の飲み物、筆記用具



【サイズ】 5～6 cm
ブローチの見本は、当センター
事務室にてご覧いただけます。

申込方法

申込期間 5月19日(月)～6月3日(火) 午前9時～午後5時まで

①天竜協働センター窓口又は電話にて受付 ☎ 421-0379
※日曜日は受付できません。

②インターネットから申込みできます

申込み用コード



※申込み多数の場合は抽選となり、当選結果を電話にて連絡いたします。

※定員に満たない場合は、6月4日(水)から電話にて受付し、定員になり次第終了いたします。

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(木)～5月31日(土)

★展示場所 1階 図書室前

