



天竜 協働センターだより

2026
5月5日号

市委託中央区東第1号


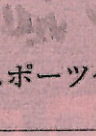



回 覧 No.1

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8年度の各講座に共通するテーマは、「健康と生きがいづくり」です。

回	日 時	内 容	講 師
1	6月19日 (金) 13:30~15:30	休む力は、生きる力! ~正しい休養の取り方~ 	保健師 南 恵美先生
2	7月17日 (金) 13:30~15:30	モルック講座 ~フィンランド発の気軽で楽しい木のスポーツ~ 	東地域コミュニ ティ担当職員
3	9月7日 (月) 13:30~15:30	歌声広場と笑いヨガ ~歌は人生の詩 笑って!うたおう!!~ 	石野裕子先生
4	10月16日 (金) 13:30~15:00	人生百年時代を若々しく過ごすための コツを学ぼう! ~健康に過ごすための心構えと対処法~	ライフサポートオフィス松下 松下武浩先生
5	11月20日 (金) 13:30~15:30	椅子に座って健幸エクササイズ 	FoGrace 山崎久乃先生
6	12月18日 (金) 13:30~15:30	木下恵介監督作品の映画鑑賞 『檜山節考』1958 製作 98分 カラー 	木下恵介記念館

- 【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】 50人(年間を通して受講できる方) ※先着順
- 【受講料】 無 料
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物(水分補給)
- 【申込み】 5月11日(月)~5月30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)

地域活動団体

写団「風」による写真展示

展示期間

5月20日(水) 13時 ~ 7月15日(水)12時

場 所 : 天竜協働センター 1階 ロビー東側

展示品 : 和田・中ノ町地区の街並みや風景写真



写団「風」は昨年で10周年を迎えました。

スマホやコンパクトカメラ、一眼レフカメラ等で

撮影した写真を講師からの好評や指導でひと

味ちがうものに。

例会は毎月1回の第三水曜日(10時~12時)。

興味のある方はお気軽にご参加ください!

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(金)~5月31日(日)

★展示場所 1階 図書室前

