

笠井協働センターだより

発行元：浜松市笠井協働センター
浜松市中央区笠井町861番地
Tel 053-433-3224
令和6年7月5日発行 第4号
市委託中央区東第2号 回覧

浜松ヒューマンセミナー受講者募集！

楽しくコンディショニング



がんばらない運動で身体の調子を整えましょう(全8回)

【日時・内容】

	開催日	時間	学習内容
1	9月4日(水)	13:30~15:30	コンディショニングとは？ ～冷え・むくみ・コリ・痛みなどの様々な不調を解消しましょう～
2	9月18日(水)	13:30~15:30	リンパコンディショニングで全身すっきりデトックス ～疲れにくい、太りにくい身体を手に入れましょう～
3	10月2日(水)	13:30~15:30	
4	10月16日(水)	13:30~15:30	鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング 呼吸改善！ ～呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善～
5	11月6日(水)	13:30~15:30	
6	11月20日(水)	13:30~15:30	膝・股関節とあしのコンディショニング 姿勢改善！ ～姿勢は足裏から作られます～
7	12月4日(水)	13:30~15:30	
8	12月18日(水)	13:30~15:30	まとめ ～歩きのコンディショニング～

【場 所】 笠井協働センター 2階 ホール

【費 用】 基本受講料500円

【講 師】 天野 妙子 先生(MCI マスターコンディショニングトレーナー)

【定 員】 20人

【持ち物】 ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

【その他】 運動のできる服装



(申込コード)

《申し込み》7月19日(金)～8月2日(金) 8:30～17:15

笠井協働センター窓口、電話(433-3224)または申込コードからお申し込みください。

ただし、7/21(日)、7/28(日)は窓口、電話での申し込みはできません。

※定員を超えた場合は抽選を行います。

《当選確認》8月7日(水)～8月15日(木)

電話・窓口でお申し込みの方は笠井協働センターの窓口またはお電話でご確認ください。申込コードからお申し込みいただいた方には、結果をメールでお知らせします。

《お支払》講座の第1回目(9月4日(水))に、笠井協働センター窓口で費用(基本受講料500円)をお支払ください。

裏面もご覧ください！

スマホ講座受講者募集！ **全4回**



	開催日	時間	内容
1	8月 8日(木)	10:00～12:00	スマートフォン体験教室
2	8月 15日(木)	10:00～12:00	スマホの基本とLINE体験
3	8月 22日(木)	10:00～12:00	スマホの基本とQR決済
4	8月 29日(木)	10:00～12:00	災害時に役立つ設定と詐欺メール対策

【会場】笠井協働センター 1階 講座室

【定員】20名

【講師】ソフトバンク株式会社

【持ち物】筆記用具、水分補給用の飲み物、(スマホはデモ機を貸し出します)

【費用】無料

【受付】**7月26日(金) 午前10時から笠井協働センター窓口**で受付します。

- ・午前10時の時点で窓口で定員を超える希望者がいらっしゃる場合は、抽選で受講者を決定させていただきます。
- ・定員に余裕がある場合は、同日13時から電話(433-3224)でも受付します。お気軽にお問い合わせください。(定員になり次第締め切ります。)
- ・スマホを貸出しますので、スマホを買おうか迷っている方にもオススメです！



協働センターの草取り作業を行いました！

例年、皆様にご協力いただいております草取り奉仕作業を、6月15日(土) 午前8時半から行いました。

みなさまのご協力により、見違えるほどきれいになりました。

ご協力いただいた皆様に深く感謝いたします。ありがとうございました。

協働センター職員一同

