

五島 協働センターだより

令和 6 年 9 月 5 日 号
浜松市五島協働センター
浜松市中央区福島町242-1
TEL 053-425-9147
回覧 No. 10
市委託 中央区 南第4号

地域文化セミナー

日 時 : 令和 6 年 10 月 16 日 (水)

10:00~12:00

場 所 : 五島協働センター

2F 料理教室

講 師 : 横山 美左人 先生

(甘酒専門店 麹家)

定 員 : 24名

材料費 : 1,000 円

※材料費は講座当日に集金します。
おつりのないようにご用意ください。

持ち物 : エプロン、三角巾
ハンドタオル、ふきん
持ち帰り用バックと保冷剤
筆記用具、マスク
水分補給用飲み物



「甘酒」は日本古来の発酵食！

飲む甘酒



甘酒のチーズ
ケーキを作ります



甘酒ヨーグルト

申し込み方法

受付は、回覧をご覧になった時から 10 月 2 日 (水) 16 時まで

- ① 電話(425-9147)及び窓口 月～土 8:30～17:15 祝日を除く
- ② QR から必要事項を入力しお申込みください。

※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 10 月 2 日 (水) 16 時 ※申込み多数の場合は抽選になります。

当選結果は締切後 10/4(金)～ 10/8(火)の間 (10/6(日)を除く)

当センター窓口、または電話にてご確認ください



先着順ではありません。



移動協働センター

令和6年

五島のひろば！

10月5日(土曜日)

10:00~11:30

「災害に備えよう！段ボールで簡易トイレ作り」

～身近にある段ボールでトイレを作ってみよう～ 講師 (株) FOXY

「昔あそび！あやとりで遊んでみよう」 講師 あしたば会

「浜松市天文台の太陽観望会」 ※太陽観望は雨天・曇天中止

～フィルター付きの望遠鏡で太陽の黒点を見てみよう～

<会場>

遠州灘海浜公園 【石人の星公園】

<定員>

先着50人

<参加費>

無料

<参加時間>

出入り自由

<雨天>

五島協働センター 2階 講座室



(完成イメージです)

五島協働センター

電話：053-425-9147

ふらっと寄ってみませんか？
だれでも参加できます！
申し込みもいらないです。

※時間内であれば自由に参加できます。

※体調管理の上ご参加ください。

※熱中症の恐れがある場合は参加できません。

地域文化セミナー

皿良先生の、肩こり腰痛など体の不調改善のセルフケア講座！

リンパ体操



優しく触れて呼吸したり揺らしたりしながら硬くなった筋肉をゆるめ
全身のリンパの流れを良くする体操です。

- ◆日時◆ 10月23日、30日、11月6日（水曜日）
13:30～15:30（全3回）
- ◆場所◆ 五島協働センター ホール1階
- ◆定員◆ 成人 20名
- ◆講師◆ 皿良 陽子先生（国際ウェルネス協会公認 セルフケアマスター）
- ◆参加費◆ 無料

- ◆持ち物◆ 水分補給用の飲み物、フェイスタオル2枚（講座用）
ヨガマット又はバスタオル（敷物用）、汗ふきタオル

※2回目のみ お化粧で使用するフェイスブラシ（持っている方のみ）

※3回目のみ 追加でバスタオル

※運動ができる服装でご参加ください



1	10/23	水	上半身リンパ体操（肩こり、首、肩甲骨をほぐす）
2	10/30	水	お顔のリンパ体操（小顔、リフトアップ、目の疲れケア）
3	11/6	水	下半身リンパ体操（腰痛、足の疲れ、浮腫、骨盤まわりケア）

申し込み方法

受付は、回覧をご覧になった時から10月9日（水）16時まで

- ① 電話(425-9147)及び窓口 月～土 8:30～17:15 祝日を除く
- ② QR から必要事項を入力しお申込みください。

※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 10月9日(水) 16時 ※申込み多数の場合は抽選になります。

当選結果は締切後 10/11(金)～ 10/16(水)の間 (10/13(日)10/14(祝)は除く)

当センター窓口、または電話にてご確認ください



先着順ではありません。



本年度の今後の予定

	講座名	日にち	曜日	回数	時間
1	ほほえみのパン講座	10/31,11/14,11/28	木	3	9時30分～12時30分
2	ハッピーはまたく マーケット開催	11/9	土	1	10時00分～ 売り切れたら終了
3	遠州綿紬の 斜め掛けポーチ講座	11/22	金	1	13時30分～15時30分
4	ハンド トリートメント講座	12/20	金	1	13時30分～15時30分
5	楽しい味噌講座	1/29	水	1	10時00分～12時00分
6	ハッピーはまたく マーケット開催	2/6	木	1	10時00分～ 売り切れたら終了
7	スプリングコンサート	3/16	日	1	13時00分開演

CHECK!! 五島協働センターで雑がみの回収中!

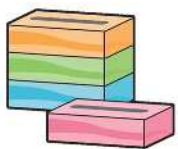


ごみの中でも、大きな容積を占める雑がみを分別して、ごみ袋を小さく！
ごみ減量を試みませんか？雑がみを紙袋に入れてお持ち込みください。

▲
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



トイレトペーパー
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



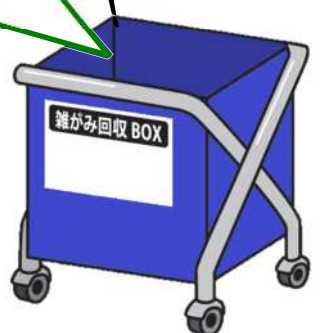
紙袋



他にも

- 包装紙
- パンフレット
- ノート
- コピー用紙 など

集めた
雑がみは
カートへ



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。