



12月

発行：浜松市光明ふれあいセンター：光明ふれあいセンター活動推進委員会

令和6年度後期地域文化セミナー

光明ふれあいセンター 受講生募集のお知らせ！

洋菓子

木曜日18:30～21:00 家ではなかなか手が
出ない洋菓子づくりを楽しく学びましょう！
【日程】1/23,2/20 全2回
【講師】鈴木 英美
【教材費】2,600円
【持ち物】エプロン 三角巾 マスク
【定員】8名

いらっくすヨガ

第2・4金曜日19:30～20:30 体が
硬くても大丈夫！ ゆっくり体を動か
して日頃の疲れを癒しましょう！
【日程】1/24,2/14,2/28～全3回
【講師】藤井 詩乃
【受講料】無料
【持ち物】ヨガマット
【定員】25名

気功

水曜日19:30～20:30 気の力で心も
体もリラックス！健康増進にぜひオス
スメ！
【日程】1/22日～全5回
【講師】竹内 康夫
【受講料】無料
【持ち物】体育館シューズ
【定員】15名

ピラティス

月曜日19:30～20:30 ゆっくりとし
た動きと呼吸で体の内側の筋肉を
鍛えます。！
【日程】1/20日～全5回
【講師】藤澤 節子
【受講料】無料
【持ち物】ヨガマット
【定員】25名

受付期間 12月17日（火）～12月27日（金）
※定員になり次第締め切ります。

【申し込みの際の御注意】

- ☆受付開始時間は午前8時30分です。（受付開始時間は厳守）
- ☆1人1講座の申込とする。（代理の方が申し込んでもOK）※洋菓子講座は除く
- ◎窓口での受付：12月17日（火）～
- ◎電話での受付：12月18日（水）～
- ◎メールの受付：12月19日（木）～

■対象者 浜松市在住（天竜区在住の方優先）の15歳以上の方

■申込方法 氏名、住所、携帯電話の番号、受講を希望する講座名を窓口、電話もしくはメールでお知らせください。メールの場合は、komyo-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpまで送信してください。（メールの場合、申込開始日（12月19日）以前に届いたものは無効となります。送信日やアドレス間違いに注意してください。

※ 窓口で申込みをされた方にはその場で開催日程表をお渡ししますので、開催日、持ち物等の確認をお願いします。それ以外の方には、申込締切日以降に開催日程表を送付いたします。

■御注意 ①1人1講座の申込みとさせていただきます。（洋菓子講座を除く）

②先着順のため、定員に達し次第締め切りとなります。

③出席率が低い方が見受けられます。最低でも全体の3分の2以上出席できる方。

④都合により開催日程が変更または中止になる場合があります。

■問い合わせ 光明ふれあいセンター 天竜区山東2309-8 TEL926-1933

（※問合せは平日午前8時30分から午後5時までをお願いします。）



メールアドレスはこちらから

「2024」 地域文化セミナー

「つるクラフト講座」を開催しました!!

10月15日、地元光明地区の水野正義さんに講師をお願いし、参加者5人による「つるクラフト講座」を開催しました。

つるによる花瓶入れを作成しました。一つしかない素晴らしい作品が出来ました。是非、玄関等に飾って頂きたいものです!



焼き芋パーティーをしたよ!

幼稚園だより



日に日に秋が深まってきました。先日、幼稚園で焼きいもパーティーを行いました。遠州中央農協さんの畑と幼稚園の畑で収穫したサツマイモを、子供たちが一つ一つ新聞紙とアルミホイルで包み、窯の火の中に入れていきます。

まだ焼けないかなあと何度も様子を見に来る子供たち。ようやく焼きいもができあがると、子供たちは大喜び! 何度もおかわりをして、みんなで焼きいもをおいしく食べました。



「利用者様より生け花を飾って頂きました。」

ぼやき川柳同好会

スーパ―は 一人暮らしの 台所

手

愛用品 お役御免が 増えて行く

トシ

また来るね 貴方の又は 何年後

道草

一夜明け 今日の紙面は お礼とお詫び

遊子

世界中 大谷ヒーバー 鳴りやまず

末