

北部協働センターだより 令和7年4月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター（市委託 中央区中第4号）
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL：053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索してください。

地域文化セミナー

季節の養生食薬膳

<全5回>

～健康のために「家庭でできる薬膳」を学んでみませんか！～

人は自然界の一員として、良くも悪しくとも常に自然の影響を受けながら生活しています。特に自然界の気候は体のダメージになることが少なくないのです。各季節の気候に負けない体づくりをすることは、健康や病気予防の基本になります。食による体づくりとして、身近な食材の効能を生かした「家庭でできる薬膳」を学んでみませんか。

回	日時	学 習 内 容	講師(中医營養学薬膳研究 枸杞の会)
1	R7/6/18(水) 9:30~12:00	中医營養学総論(講義) 薬膳の基本理論である「中医營養学」とその精神	矢田喜代子先生 廣 かほり先生
2	R7/7/23(水) 10:00~13:00	夏の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 心と胃腸を補養し夏の気候(暑さ・湿気)に負けない食事と生活のあり方	鈴木奈賀子先生 種茂ゆき枝先生
3	R7/10/29(水) 10:00~13:00	秋の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 肺と胃腸を補養し秋の気候(乾燥)に負けない食事と生活のあり方	種茂ゆき枝先生 廣 かほり先生
4	R7/12/3(水) 10:00~13:00	冬の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 腎と胃腸を補養し冬の気候(寒冷)に負けない食事と生活のあり方	廣 かほり先生 鈴木奈賀子先生
5	R8/3/4(水) 10:00~13:00	春の養生食薬膳(講義・実習(試食)) 肝と胃腸を補養し春の気候(風)に負けない食事と生活のあり方	鈴木奈賀子先生 種茂ゆき枝先生

<会 場> 北部協働センター 第2・3講座室(1回目)、料理教室(2~5回目)

<定 員> 15名

<受講料> 7,700円(資料、食材代)

<持ち物> (全講座)筆記用具 (2回目から)エプロン、布巾(3枚程度)、三角巾
必要であれば持ち帰り容器(タッパー等)

講座の申し込みは、こちらから

申込期間	
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日~5月13日(火) ※午前9時~午後5時まで(日曜・祝日・夜間を除く)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。 	配布日~5月13日(火) 午後11時59分まで ※24H申込可能

- ① 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ② 申込結果は5月21日(水)までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ③ 定員に達しない場合は申込締切後も電話または窓口で先着順に受付いたします。
- ④ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口に直接お問い合わせください。

裏面もご覧ください👉

昨年、某人気TV番組「人生のO図」に出演された「甘酒と発酵の店 麴家」さんが市内の協働センター初となる発酵講座を開催！

カラダ喜ぶ発酵食 麴家フロデュース2本立て！

～発酵講座（入門編）＆発酵食づくりの料理講座～
日本古来の伝統健康食“発酵食”を見直そう！

- 【会場】 北部協働センター 1階 料理教室
【講師】 横山 美左人 先生（甘酒と発酵の店 麴家）
【材料費】 3,000円（2回分）
【対象】 地区にお住まいの成人の方
【定員】 12名
【持ち物】 エプロン、三角巾（バンダナ）、手拭きタオル、ふきん、
筆記用具、水分補給用の飲み物、持ち帰り用の保冷バッグ（保冷剤）



“麴家特製” 食べる甘酒、
甘酒の飲み比べ、ぬか漬け等の試食あり！

回	月日	時間	学習内容
1回目	5月13日（火）	10時00分 ～ 13時00分	【発酵講座（入門編）＆甘酒スイーツ】 ・発酵とは？ 発酵についての基礎を学びます。 ・食べる甘酒、塩麴、醤油麴の作り方を学びます。 ・甘酒を使ったレアチーズケーキを作ります。（一人あたり4個！）
2回目	5月20日（火）		【発酵食づくりのお料理講座】 ・麴家オリジナルランチの人気メニューを作ります。 ・おからを使ったハンバーグで作る“ロコモコ丼” ※ごはんは発芽玄米を使います。 ※麴家特製 三五八漬け付き！ ・塩麴スープ ・野菜サラダ（発酵食品を使ったドレッシングを添えて）

講座の申し込みは、こちらから

申込方法		申込期間
◎電話（☎053-436-5931）又は窓口		配布日～4月23日（水） ※午前9時～午後5時まで（日曜・祝日・夜間を除く）
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。		配布日～4月23日（火） 午後11時59分まで ※24H申込可能



- ⑤ 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ⑥ 申込結果は4月26日（土）までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ⑦ 定員に達しない場合は申込締切後も電話または窓口で先着順に受付いたします。
- ⑧ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口にご問い合わせください。

表面もご覧ください☞

北部協働センターだより

編集・発行 浜松市北部協働センター（市委託 中央区中第4号）
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL：053-436-5931

令和7年4月5日号（回覧）

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせしています。『中央区協働センター通信』で検索、または2次元コードを読み込んでください。



第155回 2025 浜松ヒューマンセミナー（通年）受講生募集

楽しい脳トレ&カラダ元気プログラム

日 時：令和7年6月11日（水）～令和8年1月7日（水）

午後1時30分～午後3時30分（全10回）

会 場：北部協働センター 1階 ホール

講 師：五百目 吏（一般社団法人ASOB! ライフキネティック公認トレーナー）

対 象：15歳以上の市内在住・在勤の社会人 定 員：20人（全ての回に参加できる方）

費 用：500円（基本受講料）

持ち物：運動靴、タオル、水分補給用の飲み物



回	日 程	内 容
第1回	6/11（水）	楽しく笑って！脳をワクワクさせよう！
第2回	6/25（水）	目覚めよ脳力！ 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第3回	8/6（水）	目覚めよ脳力！ 楽しく「スムーズな動き」を目指そう
第4回	9/3（水）	〇〇しながら△△する！ 「複数の動き」でつかからない
第5回	9/17（水）	〇〇しながら△△する！ 「複数の動き」でつかからない
第6回	10/8（水）	「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第7回	11/5（水）	「咄嗟の反応」はケガの防止に繋がります
第8回	11/26（水）	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第9回	12/10（水）	視覚を鍛える 「目→脳→身体」の反応プログラム
第10回	1/7（水）	まとめ 毎日の生活で脳活性

申込について

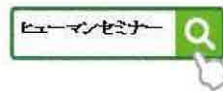
先着順ではありません、①②③のいずれかの方法で期間内にお申込み下さい

①電話（☎053-436-5931）

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前9時～午後5時まで
（日曜・祝日・夜間の申込はできません。）

③インターネット



※24H 申込可能



申込期間：4月15日（火）～5月7日（水） 8：30～17：15

※当選確認期間は5月16日（金）～5月23日（金）、確認時間は8：30～17：15 窓口または電話でお問い合わせください。

インターネットで申し込みされた方には、メールで結果をお知らせします。

※当選後に受講を辞退される場合は、5月23日（金）までに北部協働センターへ必ずご連絡ください。

※受講料は受講開始日までに北部協働センター窓口でお支払いください。お支払い後は原則返金できませんのでご了承ください。

※日曜・祝日・夜間は当落確認・受講料の支払いはできません。

裏面もご覧ください➡

認知症サポーター養成講座

～認知症と共に生きる街、誰にとってもやさしい街を目指して～

今年度も認知症サポーター養成講座を開催します！認知症は、誰もがなる可能性のある脳の病気です。自分
はもとより家族のためにも、認知症を学び、みんなで考えてみませんか。

※認知症サポーターとは・・・

認知症を理解し認知症の方やその家族を支える応援者です。なにか特別なことをするのではなく、認知症を
温かく見守り、その上で、自分でできる範囲で活動（サポート）をしていただきます。

＜日 時＞ **令和7年5月17日(土) 午前10時～11時30分**

※様々な年代の方に参加していただきたく土曜日の開催となりました！

＜会 場＞ 北部協働センター 2階 第2・3講座室

＜講 師＞ 地域包括支援センター高丘職員

＜定 員＞ 30名

＜内 容＞ ①認知症をわがごととして考えてみよう ②認知症とともに
③認知症を理解する ④質問コーナー

＜受講料＞ 無料

＜持ち物＞ 筆記用具



講座の申し込みは、こちらから

申込方法	申込期間
◎電話(☎053-436-5931)又は窓口	配布日～4月30日(水) ※午前9時～午後5時まで(日曜・祝日・夜間を除く)
◎インターネット 浜松市 HP→北部協働センター 「講座・セミナー・イベントのお知らせ」 からご希望の講座を選択し、申込 フォームよりお申込みください。 	配布日～4月30日(水) 午後11時59分まで ※24H申込可能

- ① 先着順ではありません。 定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- ② 申込結果は5月7日(水)までに当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- ③ 定員に達しない場合は申込締め切り後も電話または窓口で先着順に受付いたします。
- ④ 空き状況は、北部協働センター「講座・セミナー・イベントのお知らせ」の各講座のページをご覧ください。インターネット接続環境がない場合は、電話・窓口にご問い合わせください。

表面もご覧ください☞

北部協働センターだより 令和7年4月5日号(回覧)

編集・発行 浜松市北部協働センター（市委託 中央区中第4号）
浜松市中央区葵東一丁目15番1号 TEL：053-436-5931

中央区内の協働センターの各種情報は浜松市公式ホームページ内の「中央区協働センター通信」にてお知らせいたします。『中央区協働センター通信』で検索してください。

～学習成果活用事業～

あなたの知識を生かして

生涯学習講座

を開いてみよう！

“学習成果活用事業”とは、あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、学びの成果を継続して生かす事業です。地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか？

例1：自分が学んだ知識を伝えたい 例2：地域の伝統を子どもに伝えたい
例3：世代間交流 例4：上手な読み聞かせを学びたい など…

＜申込期間＞ 令和7年4月15日(火) ～ 5月21日(水)

※日曜・祝日・夜間（17時15分以降）は除く



＜応募資格＞

○浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。（本事業は生涯学習の担い手を育成するための入門編であり、より多くの皆さまに経験を積んでいただくため、個人及び団体の本事業を通じての開講は2回までとしますのでご了承ください。）

- ・市内で活動する個人及び団体
- ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体

○同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき1回に限ります。

○浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。
また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。

☆下記の内容が含まれる場合は申し込みができませんのでご注意ください。

- ×営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容
- ×特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
- ×公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
- ×公共の福祉を害する内容

＜応募方法＞

- ・「事業提案書兼申込書」に記入し、北部協働センター窓口へ提出してください。提出時に必要経費等について職員がヒアリングさせていただきます。
 - ・申請書および申込書は、市ホームページからダウンロードするか、北部協働センターの窓口でお受け取りください。
- ※市内の協働センター等の生涯学習施設で募集をしています。最寄りの協働センターへお問い合わせください。

＜採択通知＞

- ・各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。
- 6月20日(金)までに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。
- ※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。予算等の都合上、ご期待に応えられない場合もあります。

応募から開講までの流れ



ご不明な点は、北部協働センターへお問い合わせください。 電話：053-436-5931

表面もご覧ください



アクティブ・シニア講座

令和7年度 北部ゆうゆう倶楽部



令和7年度「北部ゆうゆう倶楽部」受講生を募集します！

回	日程	学習内容
1	5/14(水)	開講式 椅子ヨガ part1～椅子に座って行うヨガ(基本編)～
2	6/11(水)	アロマを使ったオリジナルハンドクリームを作ろう
3	7/ 9(水)	杏林堂薬局による健康講座
4	9/10(水)	いざという時の身近な防災講座
5	10/ 8(水)	椅子ヨガ part2～椅子に座って行うヨガ(応用編)～
6	11/12(水)	クリスマスにぴったり!!素敵なノエルツリーを作ろう
7	12/10(水)	水引を使ったお正月飾りを作ろう
8	2/18(水) ※第3週	みんなで歌おう♪なつかしい歌～健康と心の活性化～
9	3/11(水)	“宇治抹茶”満喫講座(抹茶ラテ・パンナコッタも楽しみましょう) 閉講式

※日程・内容等は、講師・協働センターの都合により変更または中止する場合がありますのでご了承ください。

【日 時】 令和7年5月14日～令和8年3月11日 午前9時30分～11時30分まで

第2水曜日(全9回) ※8月・1月を除く。2月は祝日の関係で2月18日(水)になります。

【会 場】 北部協働センター ホール/第2・3講座室等

【対 象】 萩丘・小豆餅・葵東・葵西・高丘・花川・西丘にお住いの成人の方

【定 員】 25名

【受講料】 4,000円(教材費等) ※当選された方は、5月8日(木)までに受講料のお支払いをお願いいたします。

【その他】 お申込み時点で、全9回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

※申し込み締切日4月23日(水)まで。当選案内:4月26日(土)までに当選者にのみ連絡します。

講座の申込について

下記事項をご了承の上、①②③のいずれかの方法でお申込み下さい

- ご来館の皆様のマスク着用については、国の「マスク着用の考え方を見直し等について」の方針に従い、個人のご判断を尊重することとしております。
- 発熱や風邪の症状等、体調のすぐれない場合は、参加を見合わせてください。
- 講座の様子を撮影し、協働センター通信等に掲載させていただくことがあります。

①電話(☎053-436-5931)

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前9時～午後5時まで
(日曜・祝日・夜間の申込はできません。)

③インターネット

浜松市HP→北部協働センター「講座・セミナー」
・イベントのお知らせ」からご希望の講座を選択し
申込フォームよりお申込みください。※24H申込可能



- 先着順ではありません。定員を超えた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。
- 結果は当選者にのみ電話またはメールで順次ご連絡いたします。
- 定員に達しない場合は、申込締切後も電話または窓口で受付いたします。空き状況はお問い合わせください。

※講座のお問合せ等の電話・窓口での対応は、平日・土曜日の午前9時～午後5時まで(日曜日・祝日・夜間の申込はできません。)

裏面もご覧ください