

地域文化セミナー

手軽でおいしい薬膳料理

薬膳料理は、自分の体質・体調に合わせた食材を組み合わせて作る料理です。
体の不調を防ぐため、季節や体調に合った食べ物や効能、食べ方を学び、身近な
食材・地域の食材を使って、手軽でおいしい薬膳料理を作ってみませんか。

期 間：令和7年6月20日・7月18日・8月22日（金）【全3回】

時 間：午前10時00分～12時30分

講 師：小室 恵美子 先生 ＊（一社）和漢薬膳食医学会認定 薬膳マイスター

場 所：神久呂協働センター 2階料理教室

定 員：6人

費 用：材料費3,000円（1回1,000円×3回分）

持ち物：エプロン、ハンドタオル、ふきん、筆記用具

*開催日および講座内容

第1回 6/20（金） 薬膳とはなに？ 体質チェック

第2回 7/18（金） 夏の養生・体内浄化とダイエットについて

第3回 8/22（金） 更年期を健やかに



《申込方法》 ①又は②の方法でお申し込みください

①インターネット（スマホ等）

右記のコードを読み取り、必要事項を入力 ＊期間中24時間OK

②神久呂協働センターの窓口又は電話（Tel485-5001）

窓口・電話での受付時間は、申込期間中の午前9時～午後5時まで（日曜・祝日を除く）

*先着順ではありません。定員を超えた場合は事務局で抽選させていただきます。

*講座開催風景を撮影し、センターだより等に掲載させていただく場合がありますので、
ご了承の上、お申し込みください。

《申込期間》 5月19日（月）午前9時 ～ 5月30日（金）午後5時

- ・6月6日（金）までに【当選者のみ】電話またはメールにて順次ご連絡いたします。
- ・定員に達しない場合は、6月2日（月）から②の申込方法で先着順に受付します。



裏面の（アクティブシニア講座）も御覧ください。

アクティブシニア講座

※ 神久呂地区在住の60歳以上の方なら、どなたでも参加できます。

レクリエーションを通して、一緒に楽しく過ごしましょう。

一部の講座のみでも申し込みができますので、お気軽にご参加ください。

※ 開催日時等 (①～⑤は神久呂協働センターで実施します。)

番号	開催日	場 所	講 座 内 容	持ち物等
①	6 / 24 (火) *9:30～11:30	講座室	【フレイル予防と健康長寿】 フレイル(機能低下)の予防について学習し、健康に生きるための講座	筆記用具
②	7 / 22 (火) *9:30～11:30	ホール	【アロマチェアヨガ教室①】 主に椅子に座りながら軽めに体を動かす体操	・ヨガマット又はバスタオル ・フェイスタオル
③	8 / 26 (火) *9:30～11:30	ホール	【卓上版カーリング「カーレット」】 長机上のカーリング「カーレット」で、弾き飛ばす快感を体験	汗拭き用タオル
④	9 / 24 (水) *9:30～11:30	ホール	【アロマチェアヨガ教室②】 (②と同じ)	・ヨガマット又はバスタオル ・フェイスタオル
⑤	10 / 22 (水) *9:30～11:30	ホール	【リンパ体操教室】 身体に優しく触れたり呼吸をしながら、硬くなった筋肉を緩め、全身のリンパの流れをよくする体操	・ヨガマットとバスタオル各1枚。 または、バスタオル2枚 ・長いフェイスタオル2枚 ・汗拭き用タオル
⑥	11 / 25 (火) センター出発 8:30 センター帰着 12:00	レインボー浜名湖	【安心安全なサポカー体験】 同乗するだけです。迫力満点、踏み間違いや自動ブレーキ等の体験。 *車免許不要 *神久呂協働センターから送迎付	(特になし)

- 申込日時 5月26日(月)～6月13日(金) 午前9時～午後5時 ※日曜を除く
神久呂協働センター窓口または電話にてお申し込みください。
*定員になり次第、受付終了となります。 電話：485-5001
- 参加費用 無料
- 募集人員 10人
- 持 ち 物 上表右欄参照 (各回、水分補給用飲料もご持参ください。)

表面(手軽でおいしい薬膳料理)もご覧ください。

神久呂協働センターだより

市委託
中央区西第1号④

令和7年5月5日号

神久呂協働センター 浜松市中央区神原町 922 番地 Tel.485-5001



地域文化セミナー

健康教室

6月9日・16日（月）

日時

9：30～11：30（全2回）

9日

「質の良い睡眠をとる方法」
～快眠で元気ハツラツ
病気知らずに～
生活習慣病との関連性、睡眠
障害について

16日

「ストレスバスターズ！」
～上手にストレスを
乗り越えよう～
ストレスに負けない生活習慣
軽減する方法



- ♥ 場 所 神久呂協働センター 2階 講座室
- ♥ 講 師 南 恵美 先生（保健師）
- ♥ 定 員 20名
- ♥ 費 用 無料
- ♥ 持ち物 筆記用具、水分補給用飲み物



★申込期間★ 5月9日（金）～5月23日（金）

★申込方法★ ※①又は②の方法でお申し込みください

① 神久呂協働センター窓口またはお電話《☎485-5001》9：00～17：00
（日曜・祝日を除く）

② インターネット（スマホ等）から
右記のコードを読み取り、必要事項を入力 ⇒
期間中24時間OK



※先着順ではありません。（応募者多数の場合は抽選）

※当選者の方のみ、5月28日（水）までに電話またはメールにてお知らせします。

講座の様子を撮影し、センターだより等に使用させていただく場合があります。