



令和 7 年 6 月 5 日号

○ 美と健康のトリセツ

【受講者募集】

○ 中央区魅力発信事業紹介 同好会 会員募集のお知らせ

回 覧

市委託

中央区中第2号

[発行元] 浜松市西部協働センター 広沢1丁目21番1号 電話452-0734

～女性鍼灸師が伝える

美と健康のトリセツ

全2回
無料

鍼灸師だからこそ
伝えられる
トリセツ です

腸活と顔ヨガのすすめ



令和7年

7/7

7/14



10:00～11:30



令和7年

7/7
月

腸活

体内の約7割の免疫細胞が存在する腸。その腸内環境を整えるツボ押しや食事などをアドバイスします。

7/14
月

顔ヨガ

表情筋を鍛えてリフトアップ効果や血流改善をします。
体の外からと内から健康美になりましょう。

日 時 7月7日・14日(月) 10:00～11:30

場 所 西部協働センター 203講座室

定 員 社会人 20人 (2回とも参加できる方)

講 師 鈴木 好代 先生 (KOU はり灸院)

持ち物 手鏡(自立式のもの)、筆記用具、水分補給用の飲み物

※ ひじやひざが出せる服装でお越しください



《申込期限》6月25日(水) 17:15 まで

- ・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。

《当選結果》受講が決定された方へのみ、6月27日(金)以降に電話にてご連絡します。

下記事項をご了承の上、申込①・② いずれかの方法でお申し込みください。

- ・担当講師の都合や天候その他やむを得ない事情により講座の内容を変更、又は中止させていただく場合があります。
- ・体調が不良の場合は参加を見合わせてください。
- ・講座風景を撮影し、市の刊行物やウェブ等に掲載させていただく場合があります。
- ・駐車台数に限りがあるため、徒歩、自転車、公共交通機関等での来所にご協力ください。

申込① 西部協働センター窓口または電話(053-452-0734) 8:30～17:15 ※日曜・祝日を除く

申込② インターネット(右の二次元コードからアクセスし、お申し込みください。)

〈二次元コードを読み取れない方は、浜松市ホームページから〉

HP > 中央区 > 中央区支所・協働センター > 中央区協働センター通信 >

> 西部協働センター > 講座・セミナー申込み > ●●講座申込み

※申込期間・当選確認日は講座によって異なります。各講座の案内をご覧ください。



中央区魅力発信事業

浜松市中央区にはたくさんの魅力がつまっています。

その魅力を、楽しみながら発見したり、再認識したりできるツールが用意されています。

1 浜松市中央区魅力発信動画

浜松餃子を焼く音やエンジン音など中央区内の様々な「音」を収録し、その「音」を繋ぎ合わせて『威風堂々』（E・エルガー作曲）に仕上げられた動画です。浜松祭りや浜松城の風景、特産物の収穫や地域産業の工場の様子等、中央区の特色を映像に込め、各所を紹介しています。

2 浜松市中央区すごろくマップ

中央区の魅力を探求するチューオーアドベンチャーたちと一緒に、すごろくマップで遊びながら、みんなで中央区について楽しく学びましょう！ボードゲームとして遊ぶことも、部屋から飛び出てマスの内容を実際に体験することもできます。ぜひ、自分の目で見て、中央区の魅力を発見してみてください。

3 中央区の食材を使用した料理のレシピカード

中央区は美味しい食材が豊富にそろった地域です。紹介する料理は「ハヤシライス」と「クロダイバーガー」です。料理を作って、食べて、中央区の魅力を体感しましょう。

【浜松市ホームページ掲載場所】 [ホーム](#) > [市政](#) > [行政区](#) > [中央区](#) > [中央区・地域のページ](#)
> [令和6年度浜松市中央区魅力発信事業](#)

すごろくマップ、レシピカードは西部協働センターに用意があります。

（入口右手配架コーナー）ぜひお持ち帰りください。

【事業についての問い合わせ先】 中央区まちづくり推進課（TEL：053-457-2778）



浜松市公式 HP

地域活動団体のご紹介

西部ブリッジクラブ

コントラクトブリッジは、世界中で一億人以上の人が愛好している知的なトランプゲームです。どのようなゲームか知りたい、新しい趣味を見つけたいとお考えの方、是非一度見学にお越しください。ご友人やご家族と一緒に始められると楽しさ倍増です！

【活動日】 毎週水曜日 午後2時00分～午後6時00分

【料金】 年間1,000円

【お問い合わせ】 西部ブリッジクラブ 浅井(545-6385)

【ホームページ】 <https://www.seibu-bridgeclub.com/>

