

# 北部協働センターだより 令和7年10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

## 心と体を整える！！ 筋膜から学ぶ呼吸教室



- 【会場】 北部協働センター 1階 ホール  
【講師】 上原 卓也 先生(運動器認定理学療法士「きんまくサロン ONE STEP」代表)  
【資料代】 500円  
【対象】 地域にお住まいの15歳以上の方  
【定員】 20名  
【持ち物】 ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物  
【服装等】 動きやすい服装、運動靴  
【申込】 電話・窓口・インターネット 申込締切日:10月20日(月)まで

当選案内:10月24日(金)までに当選者にのみ連絡します。



| 回 | 月日        | 時間                | 学習内容                                          |
|---|-----------|-------------------|-----------------------------------------------|
| 1 | 11月6日(木)  | 午後1時30分<br>～3時00分 | ・筋膜と呼吸についての講義<br>・座ってできる呼吸体操:前半(胸郭を中心とした呼吸体操) |
| 2 | 11月13日(木) |                   | ・座ってできる呼吸体操:後半                                |
| 3 | 11月20日(木) |                   | ・寝ながらできる呼吸体操(腰部を中心とした呼吸体操)                    |
| 4 | 11月27日(木) |                   | ・立ってできる呼吸体操(全身を使った呼吸体操)                       |
| 5 | 12月4日(木)  |                   | ・呼吸体操の復習とまとめ                                  |

### 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ください。

- 社会情勢や主催者の事情等により事業の内容を変更・中止させていただく場合があります。
- 発熱や風邪の症状がある等、体調に不安がある場合は参加を見合わせてください。

①電話(Tel053-436-5931)

②北部協働センター窓口

※平日・土曜日 午前9時～午後5時  
(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下さい。

※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。
- 抽選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。

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

裏面もご覧ください

# 四季の花レッスン

～ウィンター（冬）シーズン Xmas パネルデザイン～

コラージュの技法を用いて、白のキャンバスにフリーズドフラワーや白樺、おしゃれなリボンを使ってデザイン！ 素敵な Xmas パネルを作ります。

- 【日 時】 令和7年11月28日（金）9：30～11：30  
 【会 場】 北部協働センター 2階 第2・3講座室  
 【講 師】 三澤 純子 先生（フラワースタジオM 主宰）  
 【材料費】 2,000円（税込）  
 【対 象】 15歳以上の方  
 【定 員】 25名  
 【持ち物】 クラフトハサミ、ピンセット、アクアグルー接着剤、持ち帰り用袋  
 ※アクアグルー接着剤は、別途 200 円で購入できます。



《 実物作品例：サイズ 縦 22.7cm×横 15.8cm×厚さ 1.5cm 》

## 申し込み方法

| 申込方法                                                                                                                                               | 申込期間                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p>◎電話（☎053-436-5931）又は窓口</p>                                                                                                                      | <p>配布日～11月7日（金）<br/>※午前9時～午後5時まで（日曜・祝日・夜間を除く）</p>  |
| <p>◎インターネット</p> <p>浜松市 HP→北部協働センター<br/>「講座・セミナー・イベントのお知らせ」</p>  | <p>配布日～11月7日（金）<br/>午後11時59分まで</p> <p>※24H申込可能</p> |

- 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により厳正なる抽選を行います。
- ② 申込結果は11月14日（金）までに当選者にのみ電話またはメールで連絡いたします。