笠井協働センターだより

発行元：浜松市笠井協働センター
浜松市中央区笠井町８６１番地
TEL ０５３－４３３－３２２４
令和６年７月５日発行　第４号
市委託中央区東第２号　　回覧

浜松ヒューマンセミナー受講者募集！

楽らくコンディショニング

がんばらない運動で身体の調子を整えましょう(全8回)

【日時・内容】

	開　催　日	時　　間	学　習　内　容
1	9月　4日(水)	13:30～15:30	コンディショニングとは？ ～冷え・むくみ・コリ・痛みなどの様々な不調を解消しましょう～
2	9月18日(水)	13:30～15:30	リンパコンディショニングで全身すっきりデトックス ～疲れにくい、太りにくい身体を手に入れましょう～
3	10月　2日(水)	13:30～15:30	
4	10月16日(水)	13:30～15:30	鎖骨・肩甲骨まわりのコンディショニング 呼吸改善！ ～呼吸が楽になり、首こり・肩こり・猫背を改善～
5	11月　6日(水)	13:30～15:30	
6	11月20日(水)	13:30～15:30	膝・股関節とあしのコンディショニング 姿勢改善！ ～姿勢は足裏から作られます～
7	12月　4日(水)	13:30～15:30	
8	12月18日(水)	13:30～15:30	まとめ ～歩きのコンディショニング～

【場　所】 笠井協働センター　2階　ホール

【費　用】 基本受講料500円

【講　師】 天野　妙子　先生(MCI マスターコンディショニングトレーナー)

【定　員】 20人

【持ち物】ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

【その他】運動のできる服装

（申込コード）

《申し込み》7月19日(金)～8月2日(金)　8:30～17:15
笠井協働センター窓口、電話(433-3224)または申込コードからお申し込みください。
ただし、7/21(日)、7/28(日)は窓口、電話での申し込みはできません。
※定員を超えた場合は抽選を行います。

《当選確認》8月7日(水)～8月15日(木)
電話・窓口でお申し込みの方は笠井協働センターの窓口またはお電話でご確認ください。申込コードからお申し込みいただいた方には、結果をメールでお知らせします。

《お支払》 講座の第1回目(9月4日(水))に、笠井協働センター窓口で費用(基本受講料500円)をお支払ください。

裏面もご覧ください！

スマホ講座受講者募集！ 全4回

	開　催　日	時　　間	内　　容
1	8月　8日(木)	10：00～12：00	スマートフォン体験教室
2	8月15日(木)	10：00～12：00	スマホの基本とＬＩＮＥ体験
3	8月22日(木)	10：00～12：00	スマホの基本とＱＲ決済
4	8月29日(木)	10：00～12：00	災害時に役立つ設定と詐欺メール対策

【会　場】笠井協働センター　１階　講座室
【定　員】20名
【講　師】ソフトバンク株式会社
【持ち物】筆記用具、水分補給用の飲み物、（スマホはデモ機を貸し出します）
【費　用】無料

【受　付】７月26日（金）午前１０時から笠井協働センター窓口で受付します。

- 午前 10 時の時点で窓口に定員を超える希望者がいらっしゃっている場合は、抽選で受講者を決定させていただきます。
- 定員に余裕がある場合は、同日１３時から電話（４３３－３２２４）でも受付します。お気軽にお問い合わせください。（定員になり次第締め切ります。）
- **スマホを貸出しますので、スマホを買おうか迷っている方にもオススメです！**

協働センターの草取り作業を行いました！

例年、皆様にご協力いただいております草取り奉仕作業を、６月１５日(土)午前８時半から行いました。

みなさまのご協力により、見違えるほどきれいになりました。

ご協力いただいた皆様に深く感謝いたします。ありがとうございました。

協働センター職員一同