



天竜 協働センターだより

2024
8月5日号
市委託中央東第 1 号

回 覧

令和6年度 浜松市学習成果活用事業

～ 健康体操講座 ～



ラブ
MY BODY

～自分で作る「頼れるカラダ」～



↑ 昨年の様子 (写真)

昨年、大人気だった水野先生の健康体操講座!!今年も実施いたします!!
「姿勢が良くなった!」、「体が楽になった!」とのお声をいただき、効果てき面です※!!

※個人差はございます。

【対 象】 市内在住または在勤の成人の方(軽い運動・歩行ができる方)

【日程・内容】 (全6回) 時間: 午前9時30分～11時00分



回	開催日	内 容
1	9月3日(火)	超スッキリ! 全身軽やかストレッチ
2	9月17日(火)	思わず見とれる♡しなやかウォーキング
3	10月1日(火)	姿勢が良くなるスマートエクササイズ
4	10月15日(火)	こまめに実践! お手軽チェアトレーニング
5	10月29日(火)	元気が湧き出る! ハッピー貯筋エクササイズ
6	11月19日(火)	全集中! 若さが続く脳トレ運動



【定 員】 成人 20人

【場 所】 天竜協働センター 1階 ホール

【講 師】 水野 友里子 先生 (浜松市地域スポーツ指導者、トータルウェルネスアドバイザー)
(モットーは「健康は貢献」であること。参加者に寄り添った指導は、年齢を問わず人気があります。)

【費 用】 無 料

【持 ち 物】 手ぬぐい、動きやすい服装(パンツスタイル)、運動靴、水分補給用の飲み物

【受 付】 1 8月13日(火)～8月27日(火) 午前9時～午後5時まで
天竜協働センター窓口又は 電話 421-0379 で受け付けます。
※日曜日、祝日は受付できません。

2 インターネットから申込みできます。

3 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。

4 当選者(受講決定者)には、8月28日(水)午前9時以降に受付時にお聞きした連絡先電話番号へ天竜協働センターから連絡いたします。

講座申込用
コード



編集・発行／浜松市天竜協働センター(〒435-0018 浜松市中央区薬新町 99)
お問い合わせ／TEL 053-421-0379 Eメール tenryu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp

参加者募集！ 大人のための食育講座

《開催日》 9月17日(火)

午前9時30分～11時30分

《内 容》 食育講話

あなたの野菜摂取状況を「見える化！」

～食生活から将来の健康について考えてみよう～

皮膚カロテノイド測定器(ベジメータ®)を使って、
あなたの野菜摂取状況を測定します！
測定はかんたん！指を測定器に挟んで、
わずか10秒で測定できます。
(調理実習はありません)



《場 所》 天竜協働センター 2階 講座室

《持ち物》 筆記用具

《申込先》 浜松市 中央健康づくりセンター(東)

☎424-0122

8月15日(木)から電話にて受付

※締め切り9月10日(火)



《8月の体育館一般開放のお知らせ》

8月18日(日) 午前9時～午後5時

※利用受付は、当日協働センター事務室で行います。