



天竜協働センターだより

2025

2月5日号

市委託中東区第1号

回 覧

和田・中ノ町地区

はたちの集いが盛大に開催されました!

和田・中ノ町地区はたちの集い実行委員会主催による**はたちの集い**が、1月12日浜松市総合産業展示館北館ホールで盛大に開催され、当地区の20歳を迎える**180名**が参加しました。

式典ではご来賓、市長代理、米山実行委員長よりお祝いの言葉をいただき、続いて20歳を代表して若松夏子さん、中村百華さんが決意の言葉を力強く述べました。

式典後の記念写真撮影では、恩師や友人との再会を喜び合い、それぞれ思い出話に花を咲かせ、和やかな雰囲気になりました。

式典開催にあたり、自治会および女性部の皆さまのご協力に感謝申し上げます。

人生の節目を迎えた20歳の皆さまが、今後益々ご活躍されますことを期待しております。



食と健康セミナー 参加者募集!

開催日 令和7年3月12日(水) 9時30分～11時30分

内容 講話 今から始める「知的食生活」のすすめ

～アクティブエイジングを目指して～

健康的な知的食生活のための10か条と自己チェックや細胞を元気にする「あぶら」のとり方についてお話しします。

講師 常葉大学 健康プロデュース学部 健康栄養学科
教授 池谷 昌枝 先生

場所 天竜協働センター 2階 講座室

参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込先 中央健康づくりセンター(東) TEL:424-0125

2月17日(月)から電話にて受付



参加者募集

そば打ち体験教室

中ノ町地区の遊休農地で栽培したそば粉で二八(にはち)蕎麦を打ちます。初めての方も大歓迎!!



主催/中ノ町環境保全会、天竜そば打ち同好会、水辺の里浜松南二八会
共催/天竜協働センター



- 日時 2月14日(金) 午前9時00分から(各回40分)
- 会場 天竜協働センター 2階 料理教室
- 内容

第1回 9:00~9:40	※1回につき10人程度 ※作業の関係で時間が前後することがあります
第2回 9:40~10:20	
第3回 10:20~11:00	
第4回 11:00~11:40	
第5回 11:40~12:20	
- 講師 中ノ町環境保全会、天竜そば打ち同好会、水辺の里浜松南二八会
- 定員 計50人(1回10人×5回) ※先着順
- 材料費 1,000円(当日集金)
- 持ち物 エプロン、三角巾、タオル2枚
- 申込方法 天竜協働センター窓口・電話でお申込みください。
☎ 421-0379 (日・祝日を除く 9時~17時)
※2月10日(月)締切
- その他 手打ちのため、事前に爪のお手入れをお願いします。
打ったそばは**お持ち帰り**となります。(試食はありません。)

地域活動団体 じきょうじゅつ 自彊術同好会 会員募集!



★活動日時 第1、第4水曜日 13:30~15:00
★場所 天竜協働センター 2階 和室
★月会費 1,500円



見学や無料体験(1回のみ)ができます。
どうぞお越しください。

【今後の活動日】

2月、3月はいずれも
5日(水)、26日(水)

動きやすい服装でお越しください。

自彊術(じきょうじゅつ)は、日本で最初の健康体操です。

呼吸法と号令で心身のバランスを整え、ゆがみを整えていきます。
無理なく、ご自分の体力や体調に合わせて、体のすみずみまで動かす全身運動になります。

ご自身の自然治癒力を高めることで健康寿命をのばし、イキイキとした生活を送るために、一緒に自彊術を始めましょう!

お問い合わせは、天竜協働センター ☎ 421-0379 まで

