

令和6年度 学習成果活用事業

## 「心の優しいストレッチ」

日々の生活の中で様々なストレスを感じていませんか。  
ストレスへの向き合い方や自分の考え方を少し変えることで、心が軽くなる場合があります。  
ストレスへの対応、怒りへの対処方法や簡単なストレッチを学び、穏やかな日々を過ごしましょう。

| 月/日 (曜日) | 学 習 内 容                          |
|----------|----------------------------------|
| 9月10日(火) | 本当の自分を知ろう ストレスに感じていることは何         |
| 9月17日(火) | コミュニケーションの上手な取り方 簡単なストレッチ①       |
| 9月24日(火) | アンガーマネジメント (怒りのコントロール) 簡単なストレッチ② |

【講 師】 岩佐 享子 先生 (心理療法研究所)

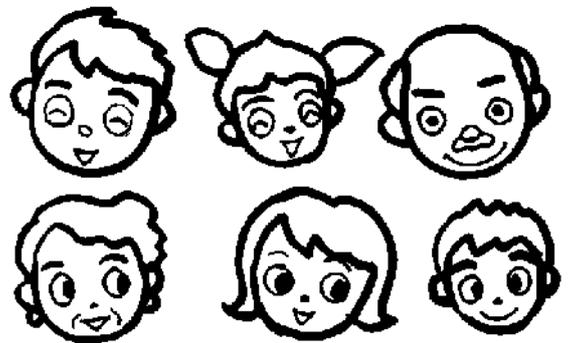
【時 間】 10時00分～11時30分

【場 所】 蒲協働センター 2階 講座室

【定 員】 15人

【受講料】 無料

【持ち物】 筆記用具 (赤・黒)



【申込期間】 8月5日(月)～ 8月24日(土)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜祝日を除く) ☎053-464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※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します。

【当選確認】 8月27日(火)～29日(木) 9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。



◆注意事項

- ・新型コロナウイルス、インフルエンザの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。

## 地元企業に学ぶ②

# 「人気商品のヒミツ」

世界の潮流や新たな技術開発、暮らしに彩を添えるものなど、新聞やテレビなどで話題となっている事柄について、蒲地区に所在する企業に学んでみませんか。

蒲地区には数々の企業がありますが、くわしい業務内容をご存じですか？  
キラッと光る企業さんに、最新のトレンドなどをご講義いただきます。

| 月/日 (曜日)     | 学 習 内 容   | 講 師   |
|--------------|---|---|
| 9月24日<br>(火) | <ul style="list-style-type: none"><li>・浜松市内での取り組み<br/>パンやスイーツ製造、給食施設や観光施設の運営まで幅広い取り組みを紹介します</li><li>・どんな商品をつくっているの？<br/>実際に食べ比べをしていただき、商品が生まれた背景、皆さまご存じの直売店についてお話しします</li></ul> | 株式会社ヤタロー<br>佐藤 未帆 様<br>瀬崎 真由 様<br><br>(丸塚町所在企業) |

【時 間】 13時30分～15時30分

【場 所】 蒲協働センター 2階 講座室

【定 員】 30人

【受講料】 無料

【持ち物】 筆記用具



【申込期間】 8月5日(月)～ 8月31日(土)

【申込方法】 ①、②の方法でお申込みください。

① 窓口・電話での申込み：9時～17時(時間外・日曜祝日を除く) ☎053-464-2190

② QRからの申し込み：申込最終日の17時まで受付

※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します。

【当選確認】 9月4日(水)～7日(土) 9時～17時

① 窓口・電話での申し込みの方は、電話でご確認ください。

② QRからお申込みした方には、結果をメールでお知らせします。



### ◆注意事項

- ・新型コロナウイルス、インフルエンザの状況により講座の開催を中止させていただく場合があります。
- ・気になる方はマスクの着用をお願いします。