

回 覧

蒲協働センターだより

第13号 令和7年3月5日号

浜松市蒲協働センター 発行 浜松市中央区子安町309番地の1 TEL464-2190
市委託 中央区東 第5号

令和7年度アクティブシニア講座

蒲ふれあい大学



シニアライフを生き生きと充実するためのお手伝い、

『蒲ふれあい大学』を開講します。

新しい知識・人との出会い、毎日の生活にひとときのアクセントをお届けします。

皆様のご参加をお待ちしております。

原則として午後1時30分～3時30分

【対 象】 蒲地区在住の60歳以上の方

【定 員】 25名

【受講料】 無料 第4回のみ500円を材料費として申込時に集金します。

【学習内容】 ※講師の都合等により日程・内容が一部変更になる場合があります。

回 数	日 程	内 容
第1回	5月15日(木)	開講式 「笑いヨガで免疫力を上げよう！」
第2回	6月19日(木)	「やってみよう、みんなで楽しくいきいき体操！」 椅子を使つての体操や、パタカラ体操、歌など
第3回	7月17日(木)	講話 「人生100年時代、心豊かに幸せに生きる」
第4回	9月18日(木)	「絵手紙を作ってみよう！」 身近な物を使って自由に描いてみましょう🎨
第5回	10月16日(木)	「パイプ椅子に座ってヨガ」 ゆったり音楽を聞きながら呼吸法・瞑想法でリラックス
第6回	1月15日(木)	「養生太極拳で心身をリフレッシュ①」
第7回	2月19日(木)	閉講式 「養生太極拳で心身をリフレッシュ②」

【申し込み方法】 *受講を希望される方は、必ずお読みください。

◆受付日時・場所 4月 4日(金) 午後1時30分～ 蒲協働センター1階窓口

◆注意事項 午後1時15分より番号札を配布いたします。

午後1時30分の時点で定員を超えた場合は、番号札をお持ちの方を対象に抽選いたします。(先着順ではありません)

◆定員に満たない場合は、受付当日の午後14時から電話でも受付いたします。(締切 5月2日)

蒲協働センター 電話 464-2190 (受付8時30分～17時00分 日曜・祝日は除く)