

可美協働センターだより

回 覧

発行：浜松市可美協働センター 令和7年1月5日号 第20号
〒432-8062 浜松市中央区増楽町 1723-1 TEL 440-0007

市委託 中央区
南第5号

大好評につき、もう1度！

きんまく

筋膜から学ぶ呼吸教室

～わかる・つながる・ハツラツ筋膜体操～

呼吸は人の運動の中で、唯一、自立神経系をコントロールできる運動となります。
呼吸と筋膜に関する講義を聴き、頸部、胸部、肩、腹部の筋膜体操を学んで、自律神経を整えよう！

- 【日時】 2月18日（火）、2月25日（火）、3月4日（火）、3月11日（火） 全4回
午後1時30分～午後3時30分
- 【対象】 成人 15名
- 【講師】 上原 卓也 先生（筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト）
- 【場所】 可美協働センター 1階 ホール
- 【費用】 無料
- 【持ち物】 ヨガマット、タオル、筆記用具、水分補給の飲み物

今年度9月に実施させていただきました大好評講座です。抽選から漏れ、受講できない方がたくさんいらっしゃいました。先生とも多くの方に学んでいただきたい思いが一致し、今年度2回目の実施をさせていただけることとなりました！！ ぜひお申し込みください！

【申込】

- 電話（440-0007）（月～土 午前9時～午後5時 祝日除く）
- 協働センター窓口（月～土 午前9時～午後5時 祝日除く）
- QRからお申込み（スマートフォン等）

締切は1月27日（月）です。



QR

当落、受講確認の連絡を1月28日（火）以降いたします。（メールもしくは電話）

浜松フルートクラブ

浜松フルートクラブは1969年（昭和44年）発足した県内ではもっとも歴史のあるフルート団体です。メンバーは初心者からフルート留学経験のある専門家で構成されており、フルート製作者、フルート修理業者、フルート講師といった、とにかく、フルートに関係にするものが多く在籍する団体です。

練習は、基本的に月1回、定期演奏会の他、アンサンブル祭り、演奏研究会など年3～4回発表の場を設けております。出欠は自由です。

人間関係も大切に、会員同士の友情に熱いものを感じるのもこの団体ならではの魅力だと思います。

「私、上手に吹けないけど...」なんて心配御無用！

『フルートが好き！』が入会資格です！

是非一緒に吹きましょう！



<連絡・練習日のお尋ね>

可美協働センター窓口もしくは電話（440-0007）まで

（月～土 8：30～17：15 祝日除く）