



浜松ヒューマンセミナー 令和8年度 通年講座

いきいき健康ライフ！ ウォーキングとストレッチの実践講座



健康は姿勢と歩き方から

姿勢改善につながるストレッチ・体操で、身体をほぐしてからウォーキングをします

歩き方を通して健康寿命を延ばす身体づくりを行います

【日程】 6/6、6/20、7/18、8/1、8/15、8/29、9/5、10/31、11/7、11/21（土曜日）全10回

（日程が変更になる場合がありますので、ご承知おきください。）

【時間】 13:30～15:30

【場所】 佐鳴台協働センター ホール（中央区佐鳴台二丁目24番1号）

【講師】 稲石 早緒梨 先生（ウォーキング講師・表情筋トレーナー）

【費用】 500円（基本受講料） 【定員】 15人（定員を越える場合は抽選）

【対象】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人

【持ち物】 ヨガマット（大きめのバスタオル）、汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物、運動のできる服装



講座の日程

回	開催日	内容	回	開催日	内容
1	6月6日	よい姿勢で歩く健康効果について	6	8月29日	ちゃんと歩ける身体になるためのケアとストレッチ
2	6月20日	自分の身体の状態を知ろう	7	9月5日	顔と身体のつながりを知ろう。お顔のトレーニング
3	7月18日	立ち方、座り方、歩き方の基本	8	10月31日	転倒防止のための歩き方
4	8月1日	自分の足を見つめましょう！	9	11月7日	さらに美しい姿勢と歩き方を目指して
5	8月15日	リンパケアで全身の巡りをよくしよう	10	11月21日	姿勢と歩き方の総復習

★申込期間：4月15日（水）～5月7日（木）

★申込方法 ①、②いずれかの方法

①佐鳴台協働センター窓口又は電話8:30～17:15（日曜・祝日除く）

②右の申込コード又は佐鳴台協働センターのHPからフォームで申し込み。

※定員を越えた場合は、事務局で抽選いたします。先着順ではありません。

★受講確認：5月15日（金）～22日（金）8:30～17:15（日曜除く）

佐鳴台協働センター窓口もしくは電話にて当選の確認をお願いいたします。

②の方法でお申込みされた方には、結果をメールでお知らせいたします。

※5月15日（金）中にメールが届かない場合は、佐鳴台協働センターまでお問い合わせください。

★講座中の様子を撮影し、ホームページ等で写真を利用させていただきますので、ご了承のうえお申込みください。

申込について



申込コード



令和8年度
学習成果活用事業

あなたの知識を生かして

生涯学習講座を開いてみよう!

あなたの知識や技術等を地域や周りの人に伝える機会を提供し、
学びの成果を継続して生かす事業です。
地域の課題解決のために生涯学習講座を企画・運営してみませんか?



自分が学んだ知識を
伝えたい

世代間交流のできる講座を
企画・運営したい



<p>応募にあたって</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。 <ul style="list-style-type: none"> ・市内で活動する個人及び団体 ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体 ○ 同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき1回に限ります。 ○ 浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。また、公平性・中立性を保つ内容であるようにご配慮ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容 ・特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容 ・公共の秩序や健全な風俗等に反する内容 ・公共の福祉を害する内容
<p>応募方法</p>	<p>「<u>学習成果活用事業申請書</u>」、<u>「事業提案書兼申込書」</u>に記入し、佐鳴台協働センター（実施を希望する生涯学習施設）の窓口へ提出してください。</p> <p>提出時に、必要経費等について職員がお伺いします。</p> <p>ご不明な点（提案書の書き方や内容の相談など）は、佐鳴台協働センター（TEL 053-447-4190）までお問合せください。</p> <p>※「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」は、市ホームページからダウンロードするか、生涯学習施設（佐鳴台協働センターなど）の窓口でお受け取りください。</p>
<p>申込期間</p>	<p><u>令和8年4月15日（水）～5月20日（水）</u> ※先着順ではありません。</p> <p>（佐鳴台協働センターの窓口は、日曜日及び祝日を除く、9：00～17：00の間）</p>
<p>採択</p>	<p>各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。</p> <p>6月下旬ごろまでに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。</p> <p>※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。</p> <p>ご期待に応えられない場合もございます。</p>

裏面もご覧ください



受講生
募集♪

アクティブ・シニア講座

【日時】 令和8年6・7・9・10・11・12月、令和9年1・2月
第2火曜日 13時30分～15時30分

【場所】 佐鳴台協働センター ホール または 講座室

【定員】 40名（応募者多数の場合は抽選）

【受講料】 500円（材料費）

【対象】 佐鳴台にお住まいで全講座参加できる方

（10月は事前準備・当日・翌日の片付けのうちいずれか1日必ず参加）



- 【その他】
- ・受講確認後、参加が確定した方は **5月16日(土)～22日(金) 9～17時**（日曜日を除く）に受講料をお支払いいただきます。
 - ・当番制で順番に準備と片付けなどをしていただきます。
 - ・駐車場が少ないため、公共交通機関や徒歩、自転車等でお越し下さい。

年間予定

1	6/9	開講式・いきいき体操
2	7/14	断捨離講座
3	9/8	ストレス対策 & 腸活講座
4	10/未定	協働センターまつりのお手伝い
5	11/10	浜松偉人伝講座
6	12/8	しめ縄作り🍡
7	1/12	太極拳体験
8	2/9	ピアノコンサート・閉講式 🎹



申込

★申込期限：4月30日（木）17時まで

★申込方法：①、②いずれかの方法

①佐鳴台協働センター窓口又は電話 9時～17時（日曜・祝日除く）

②右の申込コード又は佐鳴台協働センターのHPからフォームで申込。

定員を超えた場合は、事務局で抽選をします。先着順ではありません。

定員にみえない場合は、定員になるまで受付します。

★受講確認・受講料支払い：5月16日（土）～22（金）9時～17時（日曜日を除く）

佐鳴台協働センター窓口又は電話にて当選確認後、お支払いをお願いします。

その際、本人確認できるものをお持ちください。

②の方法でお申込みされた方には、結果をメールでお知らせします。

★講座の様子を撮影し、ホームページ等で利用させていただきますので、ご了承のうえお申込ください。



申込コード



さくらんぼ 広場

4月16日(木) 10:00~11:00

場所 佐鳴台協働センター 1F 和室

無料です



【対象】 未就園児と保護者

【内容】 絵本の読み聞かせ、手遊びなど

☆毎月第3木曜日開催、生涯学習ボランティアによる子育ての集い

☆内容が変更、中止になることもあります。ご了承下さい。

ご予約なしで参加できます

赤ちゃんからもうすぐ入園のお子さままで、みんな来てね!

◎次回より「さくらんぼ広場」のご案内は協働センターだよりには掲載をいたしませんのでご了承下さい。

工作は…

こいのぼり



さなるだいにんぐ ～開催のお知らせ～



日時：4月25日(土) 10時00分～13時00分

場所：佐鳴台協働センター

内容：イートイン方式のみ(30食限定)

費用：中学生以下無料(高校生以上200円)

対象：佐鳴台にお住まいの方

事前予約なし、当日先着順です。

今回はお昼の
開催です♪♪

※ 調理ボランティア、食材提供に限らず、団体運営(資金集め、広報活動、地域企業への協力依頼などの活動)を支援していただける方を募集しています。

お問い合わせはこちらまで sanarudaining.ibasyo@yahoo.co.jp(担当:高橋)

◎次回より「さなるだいにんぐ」のご案内は協働センターだよりには掲載をいたしませんのでご了承ください。