

みやこだきょうどう 都田協働センター 8月の子ども講座

浜松市と常葉大学との連携事業

子供も予防！ロコモティブ・シンドローム

～大学生のお兄さん・お姉さんと、健康な体づくりをしよう！～

ふだん、転びやすい、しゃがみ込むのが苦手、ボール投げや体前屈等の新体力テスト（スポーツテスト）の得点が低いということはありませんか？ 身体を動かすのが「めんどう」だったり、ゲームをして過ごすことが多い人は、骨や筋肉が弱ってしまい、ロコモティブ・シンドローム（運動機能が劣っていること）になってしまうかもしれません。運動をしたり、生活の仕方を変えたりするなどの予防が大切です。

この講座は、常葉大学浜松キャンパスのお兄さん、お姉さんに教わりながら、五つの基本動作（①片足立ち②手を上に挙げる③しゃがみ込み④体前屈⑤グーパー運動）をチェックし、楽しく体を動かすことを通して、運動機能を改善するための体操や生活の仕方を学びます。

少しでも思い当たることがあったら気軽に参加してみませんか。自分だけでなく、ご家族の参加も可能なのでぜひ誘ってみてください。

◇ **日時** 8月24日（土）10:00～11:30

◇ **場所** 都田協働センター 体育館

◇ **講師** 常葉大学浜松キャンパスの青山満喜准教授と保健医療学部で理学療法士を目指す大学生

◇ **参加費** 無料

◇ **対象** 小学校1～6年生、お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんとの参加も可能です。

◇ **定員** 10家族（20～30名程度）

◇ **持ち物** ①体育館シューズ ②あせふきタオル ③水分補給用の飲み物

※運動のできる服装で来てね！

講座の申し込み方法

◆ **申し込み期間** 7月25日（木）～8月9日（金）*8:30～17:15

◆ **申し込み方法** ①から③の方法でお申込みください。

①都田協働センターの窓口での申込み：下の申込み用紙に記入してお持ちください。兄弟姉妹・お友達同士など抽選結果が同じ方がよい場合は、ホッチキスでとめてください。

②電話での申込み：☎053-428-2152（日曜日は受付できません）

③メールでの申込み：miyakoda-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp に申込み用紙の項目を入力してください。

***定員を超えた場合は、抽選で決定します。**

◆ **抽選結果確認期間** 8月13日（火）～8月16日（金）*8:30～17:15

8月13日午前9時頃にメールアドレスに抽選結果をお知らせします。メールアドレスがない方及びメールが届かない方は、お電話で確認してください。

お問い合わせ先 都田協働センター ☎053-428-2152

・・・・・・・・・・・・・・・・ きりとりせん ・・・・・・・・・・・・・・・・

申込み用紙 8月24日（土）「子供も予防！ロコモティブ・シンドローム」

（参加費 無料）

ふりがな		ふりがな	
子供の氏名		保護者氏名	
住所		電話番号（携帯可）	
学校名	小学校 年	メールアドレス	
参加方法	① 子供だけの参加、②保護者と参加 いずれかに○を		

「速く走るために！」

(バスケットボールと走りの講座)



将来、スポーツ指導者、スポーツトレーナーを目指す女子バスケットボール部の大学生と一緒に、楽しみながらかけっこ（走り）が早くなるコツを学んでみませんか。

【主催】 はまつし とこはだいがく
浜松市・常葉大学

【日時】 れいわがねん がつ にち もくようび ここ じ ぶん じ
令和元年8月29日（木曜日）午後3時30分～5時

【場所】 みさくほしょうがっこう たいいくかん
水窪小学校 体育館

【対象】 しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生、中学生

【定員】 ていいん めい
20名

【費用】 ひよう むりよう
無料

【講師】 こうし とこはだいがく じょし ぶ ぶいん
常葉大学 女子バスケットボール部 部員

【持ち物】 もちもの バスケットシューズ または たいいくかん シューズ、すいとう、きが 替え、タオル

【その他】 そのた こうざふうけい し だいがく かんこうぶつ ホームページなどに掲載すること

があります。ご了承のうえお申し込みください。

《申し込み方法》

以下の申込書を水窪文化会館へ8月16日（金）までに提出し

てください。定員を超える申し込みの場合は、抽選とします。

＜お問い合わせ＞
水窪文化会館
☎982-0013

きりとりせん

大学連携講座「速く走るために！」 申込書

ふりがな 名前		性別	男・女
学 年	小学・中学 年	電話番号	

細江協働センターだより

生涯学習講座案内

令和元年 8月5日発行
浜松市北区細江町気賀 305
〒431-1395 細江協働センター
(北区まちづくり推進課内)
TEL 523-2903 FAX 523-1217

細江協働センター 後期成人講座の募集第一弾

申込方法

募集期間 8月22日(木)～9月6日(金)

下記4講座のお申し込みは、8:30～17:00、北区まちづくり推進課の窓口か、電話【523-2903】でお申し込みください(FAXは不可)。

☆☆☆ ひめトレ®骨盤トラブル予防 ☆☆☆

日常生活をより快適に!!骨盤周りから元気を取り戻そう。

- 開催日時 9月30(月)、10月7日(月)、21日(月) 全3回 13:30～14:45
- 対象・定員 一般成人女性 30人 先着順 ○ 費用 無料
- 会場 みをつくし文化センター ホール
- 講師 柴田悦子先生
- 持ち物…動きやすい服装、タオル2枚、水分補給の飲み物、室内用シューズ、ウェットティッシュ(ポール拭き取り用)。

※ひめトレポールは、貸出します。(既にポールをお持ちの方はご持参ください。)

★★★★木目込み人形講座～子年によせて～★★★★

来年の干支にちなんでかわいいネズミの木目込み人形を制作します。

- 開催日時 9月27日(金)、10月4日(金) 全2回 9:15～11:45
- 対象・定員 一般成人 15人 先着順
- 会場 みをつくし文化センター 中会議室
- 講師 遠藤綾子先生 サブ講師 長峰初枝先生
- 費用 材料費 4,580円程度(初回に集金します)
- 持ち物 エプロン、濡れタオルとそれを入れるビニール袋



浜松市と常葉大学との連携事業

☆☆☆ 高齢者のための運動機能チェック ☆☆☆

～足、腰鍛えて健康寿命を伸ばそう～

ロコモティブシンドローム(運動機能不全)の調べ方と若返り体操。

- 開催日時 令和元年 10月8日(火) 10:30～11:45
- 対象・定員 60才以上 30人 先着順 ○ 参加費無料
- 会場 みをつくし文化センター ホール
- 講師 青山満喜先生(常葉大学)と保健医療学部で理学療法士を目指す学生
- 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分補給の飲み物

※裏面につづきます

令和元年度 生涯学習講座後期 募集予定

種類	講座名	内容	対象	実施日	定員	募集期間	講師氏名
子供講座	自然素材の壁掛けリース作り	木の実などを利用して自然素材の壁掛けリースを作ろう。	小学生	11月30日	15	10/21～	NPO法人ラブネーチャーズ
地域文化セミナー	都田川の光と風	都田川堤を散策し、講師の説明を受けながら植物や生物を観察したり、笹舟を作って浮かべたりして細江の光と風を感じます。	一般親子	10月26日(土) 9:30～11:30	20人	9/12～9/27	細田 昭博
	湖北の魅力	古くからの寺院を復活させ、行ってみたい癒しの場所とするための取り組みを、仏画を交えてお話を伺います。	一般	11月28日(木) 9:30～11:30	18人	9/12～9/27	吉田 真譽
	お正月飾り(ミニ門松)を作ろう	自然の素材を使って正月に飾ることのできる本格的なミニ門松を作ります。	一般	12月25日(水) 9:30～11:30	20人	11/18～12/6	NPO法人ラブネーチャーズ
地域づくり講座	歴史講座	1 古代の細江町 2 浜松の民俗芸能 2 三方が原の戦い	一般	10月25日(金) 11月 1日(金) 11月 8日(金) 9:30～11:30	50人	9/12～9/26	太田 好治 柴田 宏祐 鈴木 康之
	料理教室	バレンタインを彩る手作りチョコレートケーキ作り。	一般	2月13日(木) 9:30～11:30	15人	1/14～1/31	石橋 由比 竹村 知子
大学連携講座	親子でエクササイズ	音楽のビートにのって気持ちよくかっこよくパンチやキックして体を活性化。	小学生と保護者	1月頃 9:30～12:00	40人	11/18～12/6	井上 睦仁
	レトミック～幼児のための	音楽活動を通じた表現活動で、子供同士や親とのコミュニケーションを高めます。	幼児と保護者	11月23日(土) 10:00～11:00	親子20組	9/12～9/27	平松なをみ

※講座の募集につきましては、今後、細江協働センターだより等でお知らせいたします。内容等変更される場合がありますのでご了承ください。

※講座の様子を撮った写真を市や大学等の刊行物、ホームページへ掲載させていただく場合があります。また新聞等の取材がはいる時もありますのでご了承ください。

かくろっこ通信

【神久呂小学校配布】
神久呂協働センター 発行
☎485-5001



かけっこスピードアップアップ教室

大学生のお兄さん、お姉さんと楽しく運動をしよう！

遊びながら体を動かすうちに、かけっこがきつとはやくなる！？



- ◆ 開催日 10月19日(土)
13:30~14:30
※13時から受付
- ◆ 場 所 神久呂協働センター 体育館
- ◆ 講 師 常葉大学健康プロデュース学部
心身マネジメント学科
井口ゼミ学生
- ◆ 定 員 30名(対象:小1~小6)
- ◆ 持ち物 体育館シューズ、飲み物、
あせふきタオル

申込方法

10月5日(土)午前9時30分から神久呂協働センター窓口にて受付します。
9時30分の時点で申込者が定員を超えた場合、その場にいる方で抽選を行います。
人数に空きがある場合は、11時より電話でも受付します。
※日曜・祝日を除く9時~17時(☎485-5001)

※保護者の方へ：講座風景を撮影した写真を、市や大学のホームページ、協働センターだよりなどに掲載することがあります。ご了承の上申し込みください。

きりとり

大学連携講座 申込書

かけっこスピードアップアップ教室

お名前(フリガナ)	男女	学年	住所 ※町名に○	電話番号
	男 女	年	神原・神ヶ谷・西山・大久保	

《写真使用に関する同意書》

講座開催中に撮影された写真を、市、大学のホームページ、
協働センターだより等掲載することに同意いただけますか。

令和 年 月 日
同意する



令和元年9月5日号

- 浜松城主の足跡を再発見しようⅡ【受講者募集】
- 長寿のための知的食生活のススメ【受講者募集】
- 成人式のご案内【お知らせ】
- 花のある暮らし講座【受講生募集】
- おひさま広場【お知らせ】



発行元 浜松市西部協働センター 広沢 1-21-1 電話 452-0734

令和元年9月5日号 市委託 中区第2号

浜松城主の足跡を再発見しようⅡ

日時 10月4日、11日、18日(金曜日)全3回
午前9時30分～午前11時30分

- 講師 中村 和好 先生
- 場所 西部協働センター 203講座室
- 定員 35人
- 費用 無料
- 持ち物 筆記用具



回	月日	曜日	内容
1	10月4日	金	・浜松城主 堀尾帯刀吉晴とその一族
2	10月11日		・浜松城主 松平左馬允忠頼とその一族
3	10月18日		・浜松城主 水野対馬守重仲とその一族

《お申込み方法》

9月20日(金)午前9時から西部協働センター窓口で受付します。

- *お1人に付き、1人分とさせていただきます。
先着順になりますので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- *定員に満たない場合は、午前11時から電話受付(☎ 452-0734)します。
- *駐車場が少ないため、公共交通機関等での来館にご協力ください。
- *講座風景を市の刊行物や、ホームページ等に掲載する場合があります。

浜松市と常葉大学との連携事業

【健康長寿のための賢い食生活】

健康長寿を目指すには、知的に食べることが重要です。何を、どれだけ、どう食べたらよいかをお教えします。楽しみながら美味しく、長寿への知恵を学びましょう。

調理実習メニュー

- ・玄米いなり・パプリカと枝豆のオムレツ・梅と昆布のお吸い物
- ・あつという間のほかほか蒸しパン

【日時】 10月25日(金曜日) 午前9時00分～午後12時00分

【講師】 常葉大学 健康プロデュース学部 健康栄養学部 学生
(常葉大学 健康プロデュース学部 健康栄養学部 准教授 池谷 昌枝先生)

【対象】 65歳以上男女 【定員】 24人

【場所】 西部協働センター 3階 料理教室

【材料費】 300円

【内容】 講座1時間と調理・試食2時間

【持ち物】 エプロン、おてふき



《お申込み方法》

10月10日(木)午前9時から西部協働センター窓口で受付します。
受講費用を添えてお申込みください。

- *お1人に付き、1人分とさせていただきます。
先着順になりますので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- *定員に満たない場合は、午前11時から電話受付(☎ 452-0734)します。
- *駐車場が少ないため、公共交通機関等での来館にご協力ください。
- *講座風景を市、常葉大学の刊行物や、ホームページ等に掲載する場合があります。

令和2年成人式のご案内

◇ 城北南地区成人式 ◇

【日時】 令和2年1月12日(日) 午前10時～
 【会場】 ホテルコンコルド浜松 (浜松市中区元城町109番地の18)
 2階「海の間」
 【対象】 原則として、蛸塚中学校区内に住所のある新成人
 【問合せ先】 城北南地区成人式実行委員会事務局
 西部協働センター TEL 452-0734



◇ 城北・和合地区成人式 ◇

【日時】 令和2年1月12日(日) 正午～
 【会場】 ホテルコンコルド浜松 (浜松市中区元城町109番地の18)
 2階「海の間」
 【対象】 原則として、北部中学校区内に住所のある新成人
 【問合せ先】 城北・和合地区成人式実行委員会事務局
 西部協働センター TEL 452-0734



- 11月に対象者の方へ案内状を発送します。11月末日までに案内状が届かない場合は、各実行委員会事務局(西部協働センター)へお問い合わせください。
- 勉学・就職等のために住民登録を地区外に移した新成人が、上記いずれかの地区の成人式への参加を希望される場合、また、地区内に住民登録をしている新成人が、該当地区以外の成人式に参加を希望される場合は、西部協働センター(TEL452-0734)または市民協働・地域政策課(TEL457-2094)までご連絡ください。

西部協働センターコミュニティ担当職員の坂倉です。

先日、西部協働センターの周辺にある宗源院と西来院に歩いて行ってみました。

両院とも街中にありながら自然に囲まれていてとても癒されました。家康の散歩道になっていますので是非、みなさんも歩いてみては如何ですか。



花のある暮らし講座

～花材を「選ぶ」・「作る」・「飾る」楽しさを味わって、
 そして、お部屋を癒しの空間にしませんか?～

- 日時 ● 10月17日、31日 全2回(木曜日)
 午前9時30分～11時30分
- 場所 ● 西部協働センター 3階 美術実習室
- 費用 ● 3,000円
- 講師 ● 福川尚子先生
- 持ち物 ● 花ばさみ、筆記用具
- 対象 ● 社会人男女
- 定員 ● 16名

回	開催日	内容
1	10月17日(木)	花材を選び、ハーバリウム(植物標本)を作ります。
2	10月31日(木)	ドライ花材等で、長く楽しんで頂けるクリスマスリースを作ります。

＜申込み方法＞

- ① 10月3日(木) 西部協働センター窓口で整理券を受け取ってください。
 (代理の方でもよいですが、お一人で1人分です。)
- ② 午前9時から受付します。先着順ではありません。
 受付開始時、定員を超える申し込みの場合は抽選とさせていただきます。
- ③ 定員より少ない場合は、午前11時から電話(452-0734)でも受付します。
 (電話で申し込まれた方は、講座前までに費用をお支払下さい)



おひさま広場

みんなでたのしく子育てしましょう!

9月27日(木) 10時00分～11時00分

【場所】 西部協働センター 2階 和室

【内容】 作って遊ぼう

【対象】 就学前の乳幼児とその保護者

【主催】 土筆の会(西部協働センター生涯学習ボランティア)



※どなたでもご参加いただけます。水分補給用の飲み物をご持参ください。

めざせ健康長寿!

参加 無料

おいしく **楽**しい 食生活

～ あなたの食生活 見直してみませんか? ～

健康長寿を目指すためには、「なにを」「どれだけ」「どう食べるか」が重要なカギです。

この講座では、健康長寿に必要な、おいしく、楽しい食事の仕方や栄養について学びます!



ポットを使った、簡単・安全・健康な調理法 “パッククッキング”の試食もありますよ!

日時

令和元年

11月**1**日(金)

14:30～16:00

講師

常葉大学

健康プロデュース学部
健康栄養学科 学生

場所

熊ふれあいセンター
(熊愛館) ホール

定員

20名
熊地区住民
(先着順)

【主催 浜松市、常葉大学】

〈浜松市と大学との連携事業〉

※筆記用具をご持参ください。

☆講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページ及びふれあいセンターだよりなどに掲載させて頂くことがあります。

☆受講後にアンケートをとらせていただきます。

以上のことをご了承のうえ、お申し込みください。



**申込
方法**

○申し込み期間 9月26日(木) ～ 10月21日(月)

(定員になり次第締め切りとさせていただきます。)

熊ふれあいセンターへ直接または電話でお申し込みください。

お問い合わせは…熊ふれあいセンター(TEL:929-0002)まで

受講者募集

健康長寿のための栄養と料理

健康長寿のお話しと簡単に栄養豊富な料理を紹介します。

- 日時 11月1日（金曜日）午前9時～12時
- 場所 舞阪協働センター（2階）料理教室
- 内容 ①栄養の基礎と健康長寿のために必要な栄養と適切な摂り方
②炊飯器、電気ポットなどを使った簡単料理
- ・玄米ごはんのお稲荷さん
 - ・あっという間のほかほか蒸しパン
 - ・パプリカと枝豆のオムレツ
 - ・とろろ昆布と梅のお吸い物
- 講師 常葉大学 健康プロデュース学部健康栄養学科の学生さん
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 定員 24人（申込多数の場合は抽選となります。）
- 参加費 300円（当日集金します。）
- 持ち物 エプロン、三角巾、お手拭き、筆記用具、水分補給用の飲み物



※定員抽選となった場合は、抽選漏れの方のみ、10月1日（火）に電話連絡します。
参加をキャンセルされる場合は、必ず10月25日（金）までにご連絡をお願いします。

< 申込み期間 > 9月17日（火）から9月30日（月）

< 申込み・問合せ > 舞阪協働センターへ直接またはお電話でお申し込みください。

☎ 592-2111 地域振興G

（土・日・祝日は除く、午前8時30分から午後5時まで）

..... 切り取り線

「健康長寿のための栄養と料理」申込書

ふりがな		性別
氏名		男・女
住所	浜松市 西区 舞阪町 (○印➡) 舞阪・長十新田・浜田・弁天島 区 町 番地 丁目	
電話番号		

Walking を Thinking

～あなたに合った歩き方を考えましょう～

2 回講座 富塚協働センター 2Fホール

11月7日(木)と11月14日(木) 18時～20時



- 「どんな歩き方が、身体にとって効果的なのか！」興味をお持ちの方！
- 現在の歩き方やバランスの取り方のクセなどを実際に測定し、測定結果に基づいて歩き方や転倒予防のコツなどをご紹介します。

回数	開催日時		内容
1	11月7日	木 18:00 ～ 20:00	全体講義・歩き方の基本をご紹介します ・バランスと転倒予防についてのご紹介 検査測定・歩行時の胸部と腰部の動揺の測定 ・歩幅や筋力の測定 等
2	11月14日		個別相談と全体講義 ・検査測定結果の解説 ・結果に基づくトレーニング方法のアドバイス

■主催■ 浜松市、常葉大学・浜松キャンパス

■対象■ 地域在住の成人

■定員■ 10名程度 ■受講料■ 無料

■講師■ 常葉大学

保健医療学部 理学療法学科 学生

(指導教官 理学療法学科 准教授 松村剛志)

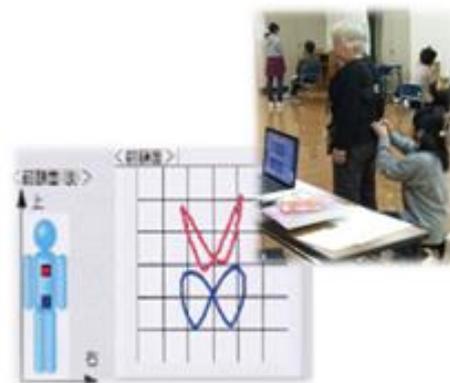
■持ち物■ 第1回目は動きやすい服装でご参加ください

■その他■ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。また検査測定結果の一部は、卒業論文や研究活動の基礎資料とさせていただきます。ご了承の上、お申し込みください。

■申し込み・問い合わせ■

富塚協働センター

TEL 053-472-7682



細江協働センターだより(号外)

生涯学習講座案内

令和元年9月5日発行
浜松市北区細江町気賀 305
〒431-1395 細江協働センター
(北区まちづくり推進課内)
TEL 523-2903 FAX 523-1217

親子で **自然探検** 講座

実際に河畔を散策しながら郷土の川、都田川の自然、光と風を体感しましょう。

◇都田川の河口は、太平洋とつながる浜名湖に流れ込んでいるため、鳥類、昆虫類などの動物のほか多様な植物が繁茂しています。お子様と一緒に河畔を散策しながら、実際の動植物を観察し、豊かな郷土の川を体感してみましょう。

- 開催日時 **10月26日(土)** 午前9時30分～11時30分
- 対象・定員 小学生とその保護者20名 先着順
- 費用 無料
- 集合 北区役所第2駐車場に集合後、都田川河畔を散策。雨天中止。
- 講師 細田昭博先生…(トンボの先生で知られる、磐田市桶ヶ谷沼ビジターセンター所長さん)
- 持ち物 …動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、帽子、防虫対策。



親子で **レッツダンス** 講座

◇「浜松市と常葉大学との連携事業」
エアロビクスを中心に呼吸法とリズムを整えて、親子で全身を動かしながら体を活性化させましょう。

- 開催日時 **11月9日(土)**
午前10時15分～11時15分

- 対象・定員 小学生とその保護者30名 先着順
 - 会場 みをつくし文化センター
 - 費用 無料ホール
 - 講師 常葉大学健康プロデュース学部 井口睦仁先生と学生
 - 持ち物…動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、動きやすい靴(運動靴など)
- ※講座の様子を撮った写真を市や大学等の刊行物、ホームページへ掲載させていただく場合があります。また新聞等の取材がはいる時もありますのでご了承ください。

申込方法

募集期間 9月24日(火)～10月9日(水)

各講座のお申し込みは、8:30～17:00(土、日、祝日を除く)、北区まちづくり推進課の

窓口か、**電話【523-2903】**でお申し込みください。FAXは不可。先着順。

走り方を改善して球技力アップ!

将来、スポーツ指導者、スポーツトレーナーを目指す女子バスケットボール部の大学生と一緒に、楽しみながら走りが早くなるコツを学んでみませんか。走り方を変えたら、スピードが生まれ球技力がアップするんです。



【主催】 浜松市と常葉大学

【日時】 令和元年11月16日(土)

午前10時00分～11時30分

【場所】 五島協働センター 体育館

【対象】 中学生

バスケットボール部員だけでなく、球技がうまくなりたい人、体育の授業で速く走りたい人など

【定員】 20名

【費用】 無料

【講師】 常葉大学 女子バスケットボール部 部員

【持ち物】 バスケットシューズまたは体育館シューズ、水筒、着替え、タオル

【その他】 講座風景を市や大学の刊行物やホームページなどに掲載することがあります。ご了承のうえお申し込みください。

《申し込み方法》

申込書を五島協働センターへ11月5日(火)までに提出してください。定員を超える場合は、抽選とします。

----- きりとりせん -----

大学連携講座「走り方を改善して球技力アップ!」 申込書

ふりがな 名前		性別	男 ・ 女
所属する部活 学年	部 年	電話番号	

チャレンジ バレーボール!

だいかくせい みな たの たいけん
大学生の皆さんとバレーボールの楽しさを体験しましょう!!

しどうしゃ めざ がくせい か がく まな がくせい
～スポーツ指導者を目指す学生やスポーツ科学を学ぶ学生が

しょうかい
ソフトバレーやビーチバレー、シットイングバレーを紹介します!～

- ☆ソフトバレーボール … ゴム製の軟らかいボールを使ったバレーボールです。小学校の体育の授業でも、広くおこなわれています。
- ☆ビーチバレーボール … 砂浜でおこなうバレーボールで、2人1組のチーム同士で対戦します。オリンピックの正式種目になっています。
- ☆シットイングバレーボール … 座った姿勢でおこなうバレーボールで、足に障害をもつ人も楽しめます。パラリンピックの正式種目になっています。

しゅ さい はままつし
【主催】 浜松市

にち じ がつ にち とうよう じ し
【日時】 11月16日(土) 10時～12時

ば しょ ほくぶきょうどう たいいくかん
【場所】 北部協働センター 体育館

たい しょう しょうがくせい おとな おやこ さんか かんげい
【対象】 小学生～大人まで(親子での参加も歓迎)

てい いん めい
【定員】 30名

じゅこうりょう む りょう
【受講料】 無 料

小学生から大人まで、幅広い年代で
楽しめるバレーボールを紹介します。
ぜひ一緒に体験してみませんか?



こう じ とこはだいがくけんこう がくぶがくせい しどうきょうかん しんしん がっかじゅんきょうじゅ むらもと もりふみ
【講師】 常葉大学健康プロデュース学部学生 (指導教官 心身マネジメント学科准教授 村本 名史)

もちもの すいぶんほきゅうよう のみもの うんどう ふくそう たいいくかん さんか
【持ち物】 水分補給用の飲み物、運動できる服装、体育館シューズでご参加ください。

もう こ ほうほう じゅこう きぼう かた かなら よ
【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。

◆ 申込用紙は、北部協働センター窓口にて配布いたします。記入後窓口へお出してください。

◆ 受付日時・場所 11月2日(土) 午前10時00分～ 北部協働センター1階窓口

◆ 注意事項 9時45分より番号札を配布いたします。(先着順ではありません)

※10時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。

※定員に満たない場合は、受付当日の9時30分から電話でも受付いたします。

★問い合わせ先 北部協働センター 電話 436-5931

(受付8時30分～17時15分 日曜・祝日は除く)

※講座実施風景を撮影し、市や大学の刊行物やホームページなどに掲載することがあります。

ご了承の上、お申込みください。

幼児とパパ、ママのための

心を育てるリトミック

◇「浜松市と常葉大学との連携事業」

リトミックとは、幼児期に音楽体験を通して情操を養う人間教育プログラムです。心と体の発育は、幼児期に活動する足の裏から伸びていきます。楽器の奏でる音楽に合わせて身体を動かしながらお子様と一緒に豊かなリズム感を体感しましょう。



○ 開催日時 **11月23日(土)**

午前10時～11時

○ 対象・定員 幼児(3～5歳)とその保護者(兄弟、祖父母も参加できます) 30名

○ 費用 無料

○ 会場 みをつくし文化センター ホール

○ 講師 常葉大学健康プロデュース学部こども健康学科 平松なをみ先生と学生

○ 持ち物 …動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、動きやすい靴(運動靴など)

※内容等変更される場合がありますのでご了承ください。

※講座の様子を撮った写真を市や大学等の刊行物、ホームページへ掲載させていただく場合があります。また新聞等の取材がはいる時もありますのでご了承ください。

申込方法

募集期間 9月24日(火)～10月9日(水)

各講座のお申し込みは、8:30～17:00(土、日、祝日を除く)、北区まちづくり推進課の

窓口か、**電話【523-2903】**でお申し込みください。FAXは不可。先着順。

めざせアスリート

【伊佐見小学校配布】
伊佐見協働センター 発行
☎486-0034



より速く、より高く跳ぶために！

大学生のお兄さん、お姉さんと楽しく運動をしよう！

遊びながら体を動かすうちに、かけっこがきつとはやくなる！？



- ◆ 開催日 12月7日（土）
14：00～15：00
※13：30から受付
- ◆ 場 所 伊佐見協働センター 体育館
- ◆ 講 師 常葉大学健康プロデュース学部
心身マネジメント学科
井口ゼミ学生
- ◆ 定 員 30名（対象：小1～小6）
- ◆ 持ち物 体育館シューズ、飲み物
あせふきタオル

申込方法

11月16日（土）～11月30日（土）午前8時30分～午後5時
伊佐見協働センター窓口にて受付します（※日曜・祝日を除く）

先着順！

※保護者の方へ：講座風景を撮影した写真を、市や大学のホームページ、協働センターだよりなどに掲載することがあります。ご了承の上、お申し込みください。

きりとり

大学連携講座 申込書

めざせアスリート

お名前（フリガナ）	男女	学年	住 所	電話番号
()	男 ・ 女	年		

《写真使用に関する同意書》

講座開催中に撮影された写真を、市、大学のホームページ、協働センターだより等掲載することに同意いただけますか。

令和 年 月 日

同意する

曳馬中学校限定！

「自分でできるセルフケア」

運動部で頑張っている中学生を対象に、常葉大学健康プロデュース学部(健康鍼灸学科)の学生の皆さんが、運動時の違和感に対応するツボを用いて、ケガを予防するセルフケアの方法や効果的な体幹トレーニングの方法を教えてください。運動のパフォーマンスを高めるためにも、自分の体をメンテナンスするコツを学ぼう！

- 【主催】 浜松市、常葉大学
- 【日時】 12月7日(土)午前10時～11時30分
- 【場所】 曳馬協働センター 1F ホール
- 【対象】 曳馬中学校 男子バスケットボール部部員
男子卓球部部員
- 【定員】 約30名
- 【講師】 常葉大学 健康プロデュース学部 健康鍼灸学科の学生の皆さん
指導教員 村上高康 准教授
藤田 格 講師
- 【費用】 無料
- 【服装】 学校指定体操服(上履きは不要)
- 【その他】 講座風景の写真を市や大学の刊行物やホームページなどに掲載させて頂く場合がございます。ご了承ください。

参考：昨年度は伊佐見協働センター(湖東中学校)、北浜南部協働センター(北浜中学校、北浜東部中学校)で実施。



セルフケアの方法を教えるよ！自分の体を自分でケアして、運動のパフォーマンスをUPさせよう！

<募集のお知らせ>
だいがくせい

長上協働センター 浜松市と常葉大学との連携事業

はやくはしる おしえて

大学生のおこにせんに、速く走るコツを教えてください!

【講座名】<めざせアスリート> 走る、跳ぶ、勝つための筋肉の動き

かけっこが速くなるためには?より高く跳ぶためには?楽しく鍛える運動を行います。

【日時】 12月14日(土) 午前10時から11時まで

速く走れるようになるよ!

※受付 9:40~9:55 (時間を守ってね)

【場所】 ながかみきょうどう たいいくかん
長上協働センター 体育館

【持ち物】 うごきやすいふくそう たいいくかんしゅーす すいとう すいぶんほきゅうよう
動きやすい服装、体育館シューズ、水筒 (水分補給用)

【対象】 しょうがく ねんせい
小学1年生から6年生のこども

【講師】 常葉大学 しんしんまねじめんとがっか いくち がくせい
常葉大学 心身マネジメント学科 井口ゼミ学生

【定員】 30人 【主催】 はまつし
30人 【主催】 浜松市

【その他】 こうざふうけい しゃしん し だいがく かんこうぶつ けいさい
講座風景の写真を市や大学の刊行物、ホームページなどに掲載させていただくことがあります。ご了承ください。



【申込方法】 ①~③の方法でお申込みください。

①申込み用紙に記入し、長上協働センター事務室 1 階「申込受付箱」へご提出ください。

②FAX での申込み。(FAX:053-423-0050)

③メールでの申込みの場合は、申込み用紙の項目をすべて入力し下記へご送信してください。

アドレス : nagakami-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp

定員を超えた場合は、締め切り日の午後 3:00 以降 抽選とし、当選された方にご連絡します。

尚、もれた方への連絡はいたしません。ご了承ください。

※締め切り後、都合により欠席される場合は必ず長上協働センター(Tel.053-421-3595)までご連絡ください。

もうしこみきげん 12月4日(水) 午後3時まで

したの てんせんで きりとって ながかみきょうどうセンターへ だしてね!

速く走るコツ

ふりがな		○をつける	()
し めい 氏 名		おとこ おんな 男 ・ 女	しょうがっこう ねん 小学校 () 年
ほごしやめい 保護者名			
けいたいばんごう 携帯番号		でんわばんごう 電話番号	

令和元年10月18日



(様々な球技に生きる走りの講座)

「速く走るために！」

将来、スポーツ指導者、スポーツトレーナーを目指す大学生が、速く走るための動きやコツを指導してくれます。様々な球技力のアップにもなりますよ！



日時 令和元年12月21日(土) 10:00～11:30



会場 庄内協働センター 体育館



対象及び定員 中学生30名(先着順:費用は無料です)

- 主催： 浜松市、常葉大学
- 講師： 常葉大学 健康プロデュース学部の学生(女子バスケットボール部員)
指導教官：健康プロデュース学部 講師 山田雅敏
- 募集期間： 10月23日(水) ～ 11月21日(木)
- 持ち物： 体育館シューズ(バスケットシューズ等でもOK)、運動着
汗拭き用タオル、飲み物
- 申し込み方法
下記の申込書に記入して、庄内協働センターへ持ってきてください。
※ 先着順ですので、定員になりしだい締め切ります。
※ 月曜～土曜の17時15分以降と日曜休日は受け付けませんので注意してください。



※ 講座風景の写真を市や大学の刊行物、協働センターだより等に掲載させていただくことがありますので、ご了承の上、お申し込みください

----- 切り取り! -----

12/21(土)「速く走るために！」 申込書

ふりがな		☎	
名前			
住所	浜松市西区 町		
学校・学年等	庄内学園 年 組		
(庄内学園以外の生徒は、学校名を記入)	() 中学校		

