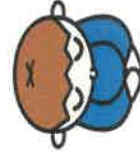


令和 2 年 1 1 月 号

# 湖東だより

浜松市ふれあい交流センター 湖東



**皆様方のご来館をお待ちしております。**

浜松市西区和地町 1 8 3 3 番地の 1  
電話/FAX (053) 486-0650

## 新型コロナウイルス感染防止のためのお願い！

- ・発熱がある場合は、館への利用を止めてください。
- ・必ず、マスクを着用してください。
- ・入館時、アルコール消毒液で手指の衛生をしてください。
- ・館内では、こまめな手洗いをしてください。
- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けてください。



### 《補足情報》

## 教養講座のご案内

新型コロナウイルス感染症が再び拡大状況となり、臨時休館となれば、中止または延期とさせていただきます。

## 筋膜炎ストレッチ 上半身強化講座

内容：筋膜炎をほぐすことで、癒着を取り、全身の巡りを良くしましょう。  
日時：令和2年12月15日・22日、令和3年1月12日・19日(火曜日)  
午後1時30分～3時00分 計4回  
場所：ふれあい交流センター湖東 1階大広間  
定員：25名(応募多数時は、抽選になります)  
対象者：60歳以上で浜松市居住の方  
参加費：無 料

持ち物：ヨガマット、タオル、飲み物(水分補給用)

申し込み：往復はがきに、講座名、氏名(ふりがな)、住所、郵便番号、電話番号を  
書いて、ふれあい交流センター湖東へ郵送してください。

(〒431-1115) 西区和地町1833-1 浜松市ふれあい交流センター 湖東

【11月24日(火)消印有効】

服装：運動しやすい服装(ジーパン以外)で来場してください。

## 《予告》 筋膜炎ストレッチ 下半身強化講座

日程：令和3年3月2日・9日・16日・23日(火曜日) 計4回実施

※ 令和3年1月から申し込みを開始しますので、ご参加をお願いします。





# 元気はつらつ教室のご案内

11月予定

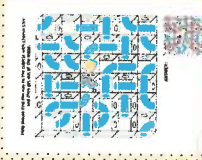
☎ 486-0650

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4	5	6	7
フラとおじさん バンド	ゆっきー	寺沢さん	ガーデニア	菜の花会
10	11	12	13	14
マスクケース	マスクケース	マスクケース	マスクケース	マスクケース
17	18	19	20	21
頭の体操	頭の体操	頭の体操	頭の体操	頭の体操
24	25	26	27	28
ヤクルト化粧品	ヤクルト化粧品	ヤクルト化粧品	ヤクルト化粧品	ヤクルト化粧品

誕生会・・・10日～14日

手工芸・・・マスクケース作り

※予定は変更することがあります。



## 元気はつらつ教室の活動風景

元気はつらつ湖東教室は10月12日から10月17日の間、大運動会を開催しました。（※曜日ごとの利用者間で実施）

赤組と白組とに分かれて、パン食い競争、洗濯物干しゲーム  
紅白玉入れ等、競技が始まると皆さん  
無我夢中、勝利に向かって、  
敵・味方に分かれ、元気はつらつ  
プレーが繰り広げられました。



## 当館の活動紹介 友清会様(歌と踊り)の発表風景

10月11日(日)、湖東大広間にて、光里流友清会(会主：光里友清様)の皆様による歌と踊りの発表会を開催しました。

日頃から、お稽古に精進されている歌い手さん踊り手さんが、演歌の名曲や日本舞踊を美しく、力強く、お披露いただきました。

美しい歌声や美しい舞に会場のお客様も思わずうっとり。

秋晴れの日に大変、盛り上がった発表会でした。

