

浜松市ふれあい交流センター 可美だより

令和4年11月号



浜松市南区増楽町1645番地の1

TEL 053-440-0571 / FAX 053-440-0572

◎開館時間 9:00~16:30 休館日:毎週月曜日

◎ご利用できる方:市内在住で60歳以上の人、中学生以下の子供とその保護者、高齢者
や子供を支援する活動に関わる人

マスク着用、手指消毒と体温測定にご協力をお願いします

・開催日時

文化展のご案内

12月3日(土)~4日(日)
9時00分~16時00分(最終日は15時まで)

・あそびのひろば
子供たち集まれ!サイコロダーツ、ビンボウリング、輪投げなど初めての方でも楽しくゲームで遊ぼう

・出品展

可美幼稚園、可美小・可美中学校

同好会(陶芸クラブ、アートクラブ、彩画会、己書)

・展示物

教育講座(折り紙教室、親子陶芸、親子キャンドル等) 鉄道模型の展示と体験運転

受講生募集中!

《申込み方法》

電話又はFAX、事務所窓口にて受付。応募者多数の場合抽選となります。結果は、後日お知らせいたします。

親子ジェルキャンドル作り

- ◆日時 11月27日(日曜日)
午前10時00分~12時00分
- ◆講師 四季彩堂(食彩館 あそび屋)
- ◆定員 5組(10人)
- ◆対象者 浜松市在住の小学生1年生~6年生
とその保護者(親・祖父母)
- ◆材料費 2,200円
- ◆受付期間 11月15日(火)~11月23日(水)

親子サンタクローズ飾り 巻き寿司作り

- ◆日時 12月18日(日曜日)
午前10時00分~12時00分
- ◆講師 松本敦子 先生
- ◆定員 8組(16人)
- ◆対象者 浜松市在住の小学生1年生~6年生
とその保護者(親・祖父母)
- ◆材料費 1,000円
- ◆受付期間 11月15日(火)~11月27日(日)

親子クリスマスケーキ作り

- ◆日時 12月25日(日曜日)
午前10時00分~12時00分
- ◆講師 柳田美智子 先生
- ◆定員 4組(8人)
- ◆対象者 浜松市在住の小学生1年生~6年生
とその保護者(親・祖父母)
- ◆材料費 600円
- ◆受付期間 11月15日(火)~11月26日(土)

みなさんこんにちは

元気はつらつ教室です



秋の深まりが感じられるようになりました。

10月は、ボランティアによる大道芸、はつらつ教室大運動会と、笑いと楽しさで大変盛り上がった1ヶ月でしたね。

11月は、絵手紙作り、音楽フェスなど楽しい内容を盛りだくさん用意していますのでお楽しみに！



楽しかった大運動会

利用者さん大募集中 ☎ 053-440-0571

(コロナ感染予防対策に留意しています)

手工芸・ゲーム・ロコモ体操・季節に応じた行事などを行います。概ね65歳以上で自立・要支援1・2の方が対象です。是非一度見学にいらしてください。

鉄道写真展ご案内

- ◆開催日時 11月22日(火)~27日(日)
9時00分~16時00分
(初日は12時から)
- ◆内 容
・懐かしの浜松駅界限
・大井川鐵道のSLたち
・四季の天浜線



スポーツの秋

- 体を動かして心身ともにハツラツと！
- 体を動かすことは、肥満や生活習慣病を防ぐだけでなく、心の健康を保つためにも効果的です。積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。
- ・まずは1日、今より10分多く体を動かす
- ・30分に一度は立ってストレッチ、座りすぎを防ぐ
- ・毎日~3日ごとに筋トレにチャレンジ