

令和5年2月号

湖東だより

ふれあい交流センター 湖東



浜松市西区和地町1833番地の1 電話/Fax (053) 486-0650
梅の蕾がふくらみ、春の訪れが待ち遠しい今日この頃です。少しずつ日脚が伸びて早春の息吹きも感じられることと思われます。コロナもあり、落ち着かない日々が続いておりますが体調を崩しませんようくれぐれも気を付けてお過ごしください。

新型コロナ禍における感染防止のため、

マスク着用・手指消毒・体温測定に

心がけましょう!

ご来場の際「3つ」のお願い。



2月の

開催講座は骨ナビ&リンパストレッチとスクエアステップです

*骨ナビ&リンパストレッチ講座 (講師: 鈴木則枝先生)

開催日時: 2月1・15日(毎水曜日) 3月は2回

午前9:30~11:30



*スクエアステップ講座 (講師: 天野和美先生)

開催日時: 2月5・12・19・26日(毎日曜日)

午前9:30~11:30

お知らせ: 参加者は既に定員となりました。



1月のフードドライブには多くの方のご協力を頂きました。



～遺言と相続の相談～

2月8日（水）13：30～15：30

主催：遺言・相続サポートセンター浜松



遺言・相続についてのご心配に行政書士が親切丁寧にお答えします。



教養講座の風景

【健康レクリエーション講座】

筋肉を鍛えて老化防止！
「でも、先生、大変です。」



【うたごえ広場と笑いヨガ講座】

皆さん、大きな声で頑張っていました！



元気はつらつ教室

教室では、正月早々から、福笑いゲームで
和やかなスタートを切りました！
「おかめ」「ひょっとこ」？

