

令和5年12月号



湖東だより



浜松市西区和地町1833番地の1 電話/Fax (053) 486-0650
ふれあい交流センター湖東

街路樹も葉を落とし、すっかり冬景色に代わりました。
朝、布団から出るのがおっくうな今日この頃ですが、寒さ厳しくなります折、くれぐれもお体にはご留意の上、良い年をお迎えください。

～ 教養講座募集のお知らせ ～

うたごえ広場と笑いヨガ講座 講師：石野裕子先生

開催日時：1月11・25日（毎水曜日 全2回）
午前9時30分～11時30分

募集対象：60歳以上の浜松市民

募集人員：25人

募集期間：12月12日（火）～12月23日（土）

参加費：無料

持ち物：水分補給用飲料



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：1月17日 2月7・21日 3月6日（毎水曜日 全4回）
午前9時30分～11時30分

募集対象：60歳以上の浜松市民

募集人員：25人

募集期間：12月20日（水）～1月7日（日）

参加費：無料

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、
水分補給用飲料



遺言相続相談

相談日：12月13日（水）

時間：午後1時00分～3時30分（1人約30分）

主催：遺言・相続サポートセンター浜松

*行政書士の先生が、遺言・相続について親切丁寧にお答えします。



筋膜ストレッチ&筋力アップ講座



元気はつらつ教室

元気はつらつ教室湖東では、65歳以上で当教室への参加が望ましいと判断された方が、火曜日～金曜日のうち、決められた曜日で週1回・月4回で利用しており、食事、体操、レクリエーション、手工芸など楽しい時間を過ごしていただいています。送迎もあります。

