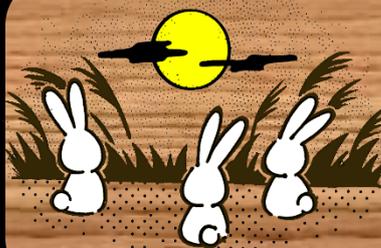


令和6年9月号



湖東だより



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

空高くいわし雲がかかり、すがすがしい秋風の吹く頃となりました。
暑かった季節が終わり、夏の疲れが秋に出るといわれますが、季節の変わり目に心したうえで、くれぐれも健康にはご注意ください。

～教養講座のお知らせ～



筋膜ストレッチ&リンパストレッチ講座

講師：飯島邦江先生

開催日時：10月12・26日 11月9・30日（毎土曜日）午後1時30分～3時00分

募集期間：9月17日（火）～10月5日（土）

募集人数：25人（対象：60歳以上の浜松市民）

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、飲料、動きやすい服装

参加費無料、申し込み多数の場合には抽選となります。

「14人の親子が参加し、頑張っていました。」



「和久田先生のジョークでしゅフレッシュ！」



7月20日開催

大人と子どものふれあい
体操教室の様子

7月27日開催

健康レクリエーション講座の様子

同好会の紹介です！

* 民謡菜の花

民謡・三味線の会です！懐メロや童謡もやります。月謝は無く、先生は居ませんが、同好会皆で楽しくやっています。

三味線の無い方でも、やってみたいなと思う方は是非、一度遊びに来て見学してください。

開催日：毎月第1・第3日曜日
午後1時00分～4時00分



* 筋力アップ体操

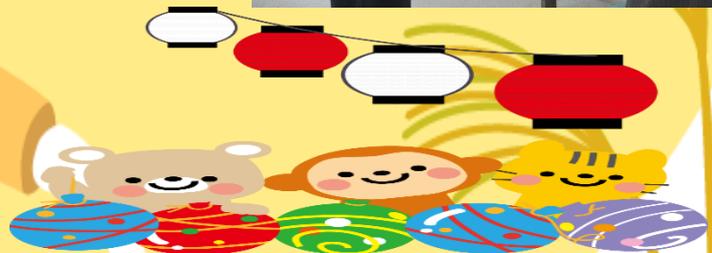
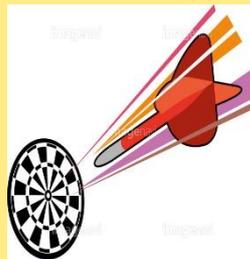
筋力をつけて、転ばない元気な体を作りましょう。月謝は1500円です。一度、見学に来てみませんか？

開催日：毎月第2・第4水曜日
午後1時00分～3時00分

元気はつらつ教室

夏祭り！！

教室では、いろいろなゲームで夏祭りを楽しみました。



** 8月に当館にてフードドライブの呼び掛けを行い、多くの方のご厚意によりたくさんの食品が集まりました。これらを必要としている方々や団体に寄付させていただきます。

