

令和6年10月号

# 湖東だより



©森村昌小次

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

秋気さわやかな季節となりました。金木犀の香りが漂う今日この頃ではありますが、朝晩は冷え込みますので、体調を崩しませんよう、くれぐれもご自愛の上お出掛けください。

## ～今月の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（毎土曜日）午後1時30分～3時00分  
（11月は9・30日開催）

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、募集受付は**10月5日（土）まで**



\*当館では、現在、屋根外壁改修工事を行っており、騒音等で利用者の皆さまには大変ご迷惑をおかけしております。来年1月には、工事も完了して、リフレッシュした外観となります。



# 遺言相続相談



相談日：10月9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。

## 姿勢改善ヨガ講座を行いました！



全4回の日程で【姿勢改善ヨガ講座】を大箸美貴先生のご指導の下、楽しく行うことが出来、皆さん大変熱心に姿勢改善に努められました。ご参加の皆様ありがとうございました。



7月9・23日  
8月6・20日 実施



## 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。

例えば？ 頭と体を使って、ゲームを愉しむ日も.....

