



# 浜松市ふれあい交流センター

# 可美だより

浜松市中央区増楽町1645番地の1

令和6年11月号

TEL 053-440-0571

FAX 053-440-0572

- ◎ 開館時間 9:00~16:30 休館日: 毎週月曜日(こどもの日、敬老の日を除く)
- ◎ ご利用できる方: 市内在住で60歳以上の人, 中学生以下の子どもとその保護者, 高齢者や子どもを支援する活動に関わる人。

【お知らせ】 『文化展』の開催 ※くわしくは、別紙『文化展の開幕です』チラシで:  
12月7日(土)~8日(日) 午前9時から午後4時(8日は午後3時まで)

## わくわくルーム・エクササイズルームのオープン記念教養講座(対象者: 市内在住の親子)

講座名	対象者	開催日	時間	定員	材料費(受講料)	持ち物	申込期間
親子で楽しむ 簡単エアロビクス	小学校1年生~ 4年生と保護者	12月7日(土)	10時~11時	5組	無料	汗ふきタオル、水分補給用の 飲み物、靴下	11月15日(金)~28日(木) 申込多数の場合抽選
親子なかよし リトミック	1歳児~2歳児と 保護者		13時30分~ 14時30分	5組	無料	汗ふきタオル、水分補給用の 飲み物、靴下	
パパママの ベビーマッサージ	生後1ヶ月~8ヶ 月ぐらいの赤ちゃん とパパママ	12月8日(日)	10時~11時	8組	1,000円 (オイル)	お出かけセット、母子手帳、 バスタオル(大き目のタオル)、 飲み物	
親子de運動遊び	未就学児~小学校 2年生と保護者		13時30分~ 14時30分	5組	無料	汗ふきタオル、水分補給用の 飲み物、靴下	

- ・子どもチャレンジ(体験してみよう!)・遊び体験(スポーツに挑戦!)
- ・手作り体験(バルーン、折り紙)・可美幼、可美小、可美中などの作品展・鉄道模型にふれてみよう!

## 教養講座のご案内《受講生募集》

### 親子対象教養講座(対象者: 市内在住の親子)

講座名	対象者	開催日	時間	定員	材料費(受講料)	持ち物	申込期間
親子クリスマス ケーキを作ろう	小学生と保護者	12月15日(日)	10時~12時	10組	800円	マスク、エプロン、三角巾、 筆記用具、手拭きタオル、 布巾、スリッパ、タッパー	11月14日(木)~28日(木)

### シニア対象教養講座(対象者: 60歳以上の市民)

講座名	開催日	時間	定員	材料費(受講料)	持ち物	申込期間
ペ飾りを作ろう	12月14日(土)	10時~11時30分	10人	600円	筆記用具、スリッパ、レジ袋 (持ち帰り用)	11月19日(火)~30日(土)
姿勢改善ヨガ講座	令和6年12月10日・24日、 令和7年1月14日・28日 (火) 全4回	13時30分~ 15時	15人	無料	ヨガマット(大きめのバスタオル)、 汗ふきタオル、マスク、 水分補給用の飲み物	11月19日(火)~29日(金)

※ 上記教養講座の申込方法 電話またはFAX、事務所窓口でお申込みください。  
応募者多数の場合は抽選になります。

みなさんこんにちは。

利用者の皆様と一緒に、コロナ感染症の対策しています。



# 元気はつらつ教室です

ふれあい交流センター可美 活動報告！

秋風が吹き、日中は過ごしやすくなりました。日本の至る所で紅葉が進み、富士山ではもうすぐ雪が積もり、次第に北から冬景色となっていきます。朝夕と昼と寒暖の差が大きいので、各自で健康には気を付けましょう！

♥ 毎年恒例の大運動会、選手宣誓、準備運動、さあ各種競技の始まりです。



♥ カニ釣り競争、うまく釣れた！ ♥ 川柳、何を書こうかな。良くできたよ！



みんな一緒に楽しく！ 元気に過ごしましょう！

## ◆ 利用者さん募集中 ◆

- ・対象者 65歳以上で、自立および要支援1・要支援2の方
  - ・利用回数 火曜日から土曜日の決められた曜日  
週1回（月4回） 10:00~15:00
  - ・活動内容 ゲーム、手工芸、レクリエーション、ロコモ体操、  
季節に応じたイベント、誕生会など
  - ・問合せ先 元気はつらつ教室可美 電話 440-0571
- ※ 家に閉じこもりがちの方、是非一度見学にいらしてください。