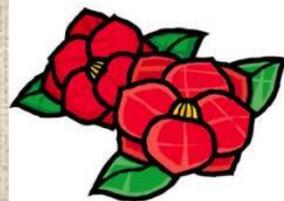


令和7年2月号



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

梅のつぼみもふくらみ、陽だまりに春を感じるころとなりました。少しずつ日脚も伸び、寒気の中にも早春の息吹が感じられ、春の訪れが待ち遠しい今日この頃、皆様、いかがお過ごしでしょうか。時節柄、体調を崩すことなくご来館ください。



～今月の教養講座のお知らせ～



骨ナビ&リンパストレッチ講座 ① 講師：鈴木則枝先生

開催日時：2月19日（水曜日） 午前9時30分～11時30分
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

スクエアステップ講座 ② 講師：天野和美先生

開催日時：2月2・9・16・23日（毎日曜日） 午前9時30分～11時30分
持ち物：水分補給用飲料、動きやすい服装

健康レクリエーション講座 ③ 講師：和久田一夫・川島律子先生

開催日時：2月22日（土曜日） 午前10時00分～11時30分
持ち物：フェイスタオル、水分補給用飲料、動きやすい服装

参加費無料、①～③の講座募集受付は終了しました。



健康レクリエーション講座・しめ飾り作り講座・骨ナビ&リンパストレッチ講座





うたごえ広場

と

笑いヨガ講座

～1月9日開催～



遺言相続相談



相談日：2月12日（水）

時間：午後1時30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。

*なお、予約制ではありません、当日順次ご案内いたします

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。



※1月にはフードドライブを開催し、多くの皆様にご協力いただきありがとうございました！

