



# 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7年8月号

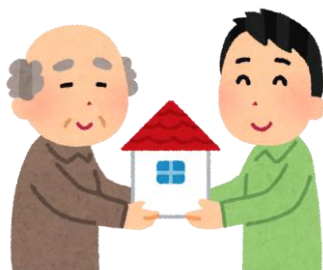
- ◎ 開館時間 9:00～16:30 休館日：毎週月曜日（こどもの日、敬老の日を除く）
- ◎ ご利用できる方：市内在住で60歳以上の人、中学生以下の子どもとその保護者、高齢者や子どもを支援する活動に関わる人。

## 教養講座のご案内《受講生募集》

### ☆知っておきたい遺言相続・不動産の話

～ 相続の基本と不動産対策 ～

- ・開催日時 9月25日（木曜日） 午後1時30分～3時30分
- ・講師 江塚元康 先生（行政書士）
- ・定員 15人 ※応募者多数の場合は抽選
- ・対象者 60歳以上の市民
- ・持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物、マスク
- ・参加料 無料
- ・募集期間 8月5日（火）～ 8月19日（火）



### ☆骨ナビ・健康リンパ体操講座

骨と関節の正しい使い方を学び、歪まない・歪ませないカラダを作る！

- ・開催日時 10月1日・15日・29日、11月12日 全4回（水曜日） 午後1時30分～3時
- ・講師 鈴木則枝 先生
- ・定員 15人 ※応募者多数の場合は抽選
- ・対象者 60歳以上の市民
- ・持ち物 ヨガマット（または大きなバスタオル）、汗ふきタオル、水分補給用の飲み物、マスク
- ・参加料 無料
- ・その他 運動しやすい服装
- ・募集期間 8月5日（火）～ 8月29日（金）



◎申込方法 電話(053-440-0571)またはFAX(053-440-0572)、事務所窓口にてお申し込み

フードドライブにご協力をお願いします！

実施期間 8月1日（金）～ 8月31日（日）

品質に問題がないのに消費できなかった食品を、必要としている方々へお渡しします。

回収している食品

回収できない食品

賞味期限が2025年11月以降のもの（未開封）

賞味期限が未記載のもの、開封済みのもの など



## 講座報告：親子ふれあい体操

7月 6日、お父さんとお母さんと一緒に  
楽しく体幹を整え、運動能力を高めました！



みなさんこんにちは。



# 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！

暑い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか？熱中症対策は忘れずに、続けましょう！台風の季節となり、日本近海で発生しています。気持ちの中では、できれば東海地方を避けてもらいたいと思っています。



♥ 交通安全教室：指導員から説明を受けました。 俊敏性はどうかな？



♥ ジェンガで集中力発揮！      ♥ うちわ作りに挑戦：完成品はすごい！

