

令和7年



青龍だより

ふれあい交流センター青龍(いきいきプラザ天竜川 1 階)
浜松市中央区青屋町 300 番地 電話 422-2161 FAX 422-2239



☆開館時間【9:00~16:30】【毎週月曜日は休館】

※年末年始(12/29~1/3)(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歳以上の方・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方。

☆各部屋、及びスポーツ広場のご利用について・・・

5人以上の利用で各部屋(講座室、和室、機能回復訓練室、軽運動室、工作室、栄養指導室)
及びスポーツ広場(グラウンド)を貸し切ることができます。(利用料無料・事前予約要)

同じ趣味のお仲間と同好会を設立されたり、サロン活動や子育て支援団体様のイベントの場として
もご利用いただけます。スポーツ広場(グラウンド)は現在、平日午後及び第1、第3の土曜日、日
曜日の終日にご利用いただける状況となっております。グラウンドゴルフや子育て支援イベントにも
お使いいただけますので、その他ご利用についてもお気軽にお問い合わせください。

【参加者募集案内】

シニア



『そば打ち体験教室』



【日 時】12月12日(金)、19日(金)、26日(金)、10:00~12:00

【対 象】市内在住の60歳以上の方【定 員】14人【講 師】田邊 哲 先生

【材料費】1人3回分 3,000円(そば粉代1回1,000円×3回)※当日集金

【申し込み期間】11月7日(金)~11月28日(金) ※応募者多数の場合は抽選となります。



シニア

『健康レクリエーション(全3回)』

【日 時】令和8年1月17日、2月21日、3月21日

(全3回土曜日)10:00~11:30【講師】和久田一夫先生

【対 象】浜松市在住の60歳以上の方【定 員】20人 ※受講無料

【申し込み期間】12月5日(金)~令和8年1月9日(金) ※応募者多数の場合は抽選となります。



シニア

「健康・安全講座」(①ウォーキング②フレイル予防③交通安全)

【日 時】①令和8年1月21日、②1月28日、③2月4日(全3回水曜日)

13:30~14:30

【対 象】市内在住の60歳以上の方

【定員】30人

※受講無料

【申し込み期間】12月5日(金)~令和8年1月14日(水)



※裏面もご覧ください。

親子

『ベビーマッサージ』

【日時】令和8年1月24日(土) 10:00~11:30

【対象】市内在住の生後1ヶ月~8ヶ月ぐらいの赤ちゃんパパ、ママ

【定員】8組【材料費】1,000円

【持ち物】赤ちゃんのお出掛けセット・バスタオル・飲み物・母子手帳

【申し込み期間】12月5日(金)~1月14日(水)

【各教養講座募集案内】

【申し込み方法】電話【422-2161】FAX【422-2239】

E-mail《csw-seiryu@major.ocn.ne.jp》、QRコード又は直接窓口で毎週月曜日を除く。

【受講者の決定と連絡】抽選を行い、受講者を決定します。**受講決定者のみ**に電話で連絡します。

【その他】ふれあい交流センター利用証のない方は、年齢・住所が証明できるもの(免許証・保険証等)を提示していただき、申請の手続きをお願いします。



赤い羽根共同募金

☆実施期間：10/1(水)~12/31(水)まで当館にても受付中！

10/1(水)から赤い羽根共同募金が実施されております。共同募金は地域福祉の推進を図るための大切な募金活動です。皆様の温かいご支援、ご協力をお待ちしております。

元気はつらつ教室



スペシャル弁当～

元気はつらつ教室活動掲示板



ワイワイ運動会の準備中！



燃えるアスリート魂！



交通安全の心構えは！

10月の活動内容

- 交通安全教室
- モルック
- 運動会の準備
- 運動会



まだまだ元気で活動中！
みんな笑顔の記念写真😊



いつまでも元気はつらつ
😊😊😊笑顔でパシャ！

