

いたやだより

令和8年3月号



浜松市ふれあい交流センターいたや
浜松市中央区板屋町 596
TEL: 053-413-5570

開館時間:9:00～16:30

閉館日：毎週月曜日

子どもの日及び敬老の日
を除く年末年始（12月29～
1月3日）

ようやく寒さもやわらいで、お出かけできる日も増えてきました。
お花見など行楽の予定を立ていらっしゃる方も多いと思います。
まだまだしばらくは寒暖の差が大きい日が続きますので、体調には
十分ご注意ください。



「新春歌と踊りの集い」開催

開催日：令和8年2月8日(日)

6月に続いて当年度2回目の歌の集いを開催しました。
当館利用者の皆さんのが日頃の練習の成果を存分に披露して
くださいました。



同好会のご紹介

ほろほろ歌声クラブ

ギター伴奏に合わせ、フォークソングなどを皆さんで歌います。いつでも見学、体験無料です。

活動日：第2、第4日曜日 14:15～15:30



健康・教養講座実施報告

「フレイル予防で健康長寿」講座を実施しました

1月22日に浜松市中央健康づくりセンターによる「フレイル予防で健康長寿」講座を実施しました。

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階のことをいいます。

講座当日はフレイルチェック表を使用して自分のフレイル度のチェックを行うとともに、フレイル予防のための食事や運動、社会生活などについてのお話がありました。また日常生活でできる軽い運動を皆さんで一緒に行いました。



節分ワークショップ&お話会

開催日:令和8年1月24日(土)

浜松読書文化協力会による鬼が出てくるお話や、福を呼び込む豆まきのマス、鬼の動く人形作りなどで大勢のパパママ、キッズが楽しい時間を過ごしました。

