

令和8年



萩原だより

ふれあい交流センター萩原

開館時間：午前9時～午後4時30分

休館日：毎週月曜日（こどもの日及び敬老の日を除く）12月29日～1月3日

場所：浜松市中央区初生町1番地 ☎053-439-4178

ご利用できる方

：浜松市内に居住する60歳以上の方、中学生以下の子どもとその保護者
及び前記のものを支援する活動にかかわる人

●受講者募集

<申込方法> お電話、FAX（053-439-4178）直接窓口またはQRコードから
※いずれの講座も申し込み者多数の場合は、抽選になります。

♪ おくちのお話・あそび体験

～子どもたちの健やかな成長と歯の健康のための講座です。

講座のあとにはあそび体験もあります～

日時：6月23日（火）10：00～11：00

場所：ふれあい交流センター萩原 2階 第2講座室

講師：わくだ歯科 歯科衛生士・保育士

内容：おくちのはなし（講話）・おくちを育てるあそび（あそび）
個別相談（歯科・発達）

定員：10組（浜松市内在住の未就学児0歳～とその保護者）

参加費：無料

申込期間：5月16日（土）～6月6日（土）



♪ 骨ナビ・健康リンパ体操

日時：6月25日（木） 関節の可動域をあげる～姿勢改善

7月 2日（木） 肩甲骨を動かそう～肩・首こり改善

7月 9日（木） 肩甲骨周りの筋肉を意識しよう～膝・腰痛改善

（全3回）10：00～11：30

場所：ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

講師：鈴木則枝 先生（ワールドリンパアカデミー）

定員：30名（浜松市内在住の60歳以上の方）

参加費：無料

申込期間：5月16日（土）～6月6日（土）



●講座開催報告

★「はじめてのやさしいヨガ」

3/4・3/18 (2回講座)

普段使わない筋肉を伸ばし
慢性的な痛みや疲労感の
緩和、基礎体力向上を目指
した講座を開催しました。
たくさんのご参加ありがとうございました。



★「旬の野菜を使ったカラフルレシピ」

2/18・3/18 (2回講座)

2回に渡って開催した料理講座では、煮込み
ハンバーグ、にんじんピラフ、
ブロッコリーのサラダ、スー
プなど、野菜をふんだんに
使った料理を作りました。



★「看護教室・まちの保健室」

講師に浜松医療センター 認知症看護認定看護師の
鈴木皆美先生をお招きし、「認知症について」の講座を開催。
参加された皆さんは、熱心に先生のお話を聞いていました。
講座終了後は健康について心配なこと、気になっていること
などを看護師さんに相談できる健康相談会を実施しました。



同好会紹介

★ふれあい交流センター萩原では 32 団体の同好会が活動しています。

① 開催曜日 ②開催時間 ③開催場所 ④ひとこと PR を提示します！
興味のあるかたは、ぜひ一度見学にお越しください。

♪ ことぶき (ストレッチ体操)

- ① 第4水曜日
- ② 9:30~11:00
- ③ 和室
- ④ 明るく元気な講師の先生のご指導のもと、60代から80代の総勢18名 笑顔いっぱいの教室です。体験もできるので、ご希望の方はお声かけ下さい。



♪ ちぎり絵の会

- ① 第4水曜日
- ② 9:30~11:30
- ③ 工作室
- ④ 新聞紙の色づりをちぎってハガキにはって楽しんでいる教室です。



♪ はなみずき (天平琴)

- ① 第2・4水曜日
- ② 9:30~11:30
- ③ 第3講座室
- ④ 手と目を動かし、脳トレと心のリフレッシュに。和気あいあい楽しんでます。

