



いたやだより

令和8年度

ふれあい交流センターいたや

開館時間 : 9:00~16:30

閉館日 : 毎週月曜日(こどもの日・敬老の日を除く)年末年始(12月29日~1月3日)

場所 : 浜松市中央区板屋町 596 いきいきプラザ中央1階内

電話 : 053-413-5570/FAX:053-413-5877

ご利用できる人: 浜松市に居住する60歳以上の人または中学生以下の子どもとその保護者及びそれを支援する人

参加者募集



いたや 歌の集い

歌や踊りの好きな方 一緒に楽しみましょう!

開催日時: 7月5日(日) 9時30分~12時00分頃

対象: 60歳以上の浜松市民・中学生以下の子どもとその保護者

定員: 30名(先着順)

募集期間: 6月2日(火)~14日(日)

申込方法: ふれあい交流センターいたや 受付カウンターにてお申し込みください。



親子バルーンアート講座

日時: 6月28日(日) 10時~12時

対象: 浜松市在住の小学生とその保護者

定員: 12組(応募者多数の場合、抽選)

材料費: 1組200円

申込期間: 6月6日(土)~6月20日(土)

申込方法: 電話または直接受付カウンターにてお申し込みください。



はじめての己書(おのれしょ)筆ペン講座

日時: 7月9日・7月23日・7月30日 午後1時30分~3時30分

対象: ふれあい交流センター利用対象者

定員: 14人(応募多数の場合、抽選)

教材代: 1,700円(3回分)

申込期間: 6月11日(木)~6月25日(木)

申込方法: 電話または直接受付カウンターにてお申し込みください。



裏面もご覧ください⇒

同好会のご紹介

カラオケ水葉会です！

これからの人生 カラオケと一緒に
元気に楽しく突き進んで頑張りましょう！！

毎月第1・3水曜日 午後1時～午後3時まで

会員募集中です。
皆さんの参加をお待ちしております。



※見学希望の方も大歓迎です。ご連絡お待ちしております。

梅雨の体調不良に気を付けましょう！

湿気による高湿度の環境で、体調管理が難しくなり倦怠感や頭痛、食欲不振といった症状が現れやすくなります。

特に高齢者や子どもは体温調節機能が弱いため注意が必要です。



梅雨時の健康管理アドバイス！

- ・除湿器やエアコンを活用し、湿気を防ぎましょう。
- ・体を温める食材を摂取しバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・ヨガやストレッチ、筋トレなど雨の日でも体を動かしましょう。



※いたやでは、毎日11:00～（約20分）ビデオ体操を実施しています。

一緒に体を動かして健康管理をしましょう！

カラオケを楽しみませんか？

好きな歌を歌うことで、幸福感が高まり
ストレス軽減・口腔機能アップなど
様々な効果があります。

お友達やご家族でお楽しみください。



利用時間：9時～16時

（最終受付15時50分）

場 所：大広間

※当館では、通信カラオケDAMを
無料でご利用いただけます。