



浜松市ふれあい交流センター 湖南だより 令和8年6月号



〒431-0203 浜松市中央区馬郡町3805-1 電話・FAX (053) 596-1866

Email : csw-konan@helen.ocn.ne.jp

- ◆ご利用できる方：市内に居住する60歳以上の方、市内に居住する中学校の生徒以下の方及びその保護者
- ◆開館時間：午前9時00分～午後4時30分(使用料は、無料)
- ◆休館日：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)
- ◆子育て世代を応援します。キッズコーナー、授乳室等も完備しております。

受講者募集

◆ フラダンス初心者講座

日 時： 7月3日・17日(金)【全2回】 午前11時15分～12時15分
対象者： 市内在住の60歳以上の方
定 員： 20人(先着順)
講 師： 氏原 明美 先生
持ち物： 汗拭きタオル・水筒(水分補給用)
申込期間： 令和8年6月5日(金)～6月26日(金)



◆ 貯筋ましましサーキット

日 時： 7月3日・17日(金)【全2回】 午後1時30分～3時30分
対象者： 市内在住の60歳以上の方
定 員： 20人(先着順)
講 師： 天野 和美 先生
持ち物： 汗拭きタオル・水筒(水分補給用)・上履き
申込期間： 令和8年6月5日(金)～6月26日(金)



◆ カーズマン先生と楽しく体育遊び

日 時： 7月12日(日) 午前10時～11時30分
対象者： 市内在住の小学生(保護者同伴可)
定 員： 20人(先着順)
講 師： 西山 和輝(カーズマン) 先生
持ち物： 汗拭きタオル・水筒(水分補給用)・体育館シューズ
申込期間： 令和8年6月14日(日)～7月5日(日)



◆ 親子でリトミック

日 時： 7月17日・24日・31日(金)【全3回】 午前10時～11時
対象者： 市内在住の未就学児(1歳以上)とその保護者
定 員： 10組(応募者多数の場合は抽選)
講 師： 河 早代子 先生
持ち物： 水筒(水分補給用)
申込期間： 令和8年6月19日(金)～7月10日(金)



※ 参加費は、いずれも無料

※ お申し込みは、電話・FAX・Emailまたは、湖南事務室まで

※ 受講される方は、「ふれあい交流センター利用証」が必要となります。お持ちでない方は、交付申請をお願いいたします。(運転免許証・保険証・マイナンバーカード等の本人確認書類をご持参ください。)



熱中症にご用心



熱中症の予防

こまめな水分補給

- ・室内でも外出時でも、のどがかわく前に、水やスポーツドリンクで

暑さを避ける

- ・外出時には、日傘や帽子を
- ・室内ではエアコンなどで温度をこまめに調整
- ・吸湿性、速効性のある通気性の良い衣服を着用

酷暑時には体を冷却

- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで

クーリングシェルター

熱中症対策のため、浜松市は市内の公共・民間施設147カ所を暑さをしのげる避難施設「クーリングシェルター」として指定し開放しています。熱中症警戒アラートが発表された時などに一時的な避難・休憩場所として使用できます。(10/21まで)
開放施設は市公式ウェブサイトで公表しています。



元気はつらつ教室 (5月の活動報告)

輪投げ大会



投げる輪は9本、高得点の的棒に狙いを定めてソレッ！距離感・方向ともすべてヨシ！運動神経抜群の百歳が投げるたびに驚きの歓声があがり大盛り上がりでした。

手芸 コースター



藍色の布に赤や白の糸で一針一針丁寧に縫い、刺し子コースターを作成しました。

競馬ゲーム



出走馬は6頭、手持ち金は10万円。予想した馬の目が出るように祈りサイコロを投げます。あちこちからア〜カ、ア〜オなどと予想した目を大きな声で叫んでいます。最終の第5レース終了後には、紙のお財布が破れるほど膨らんだチームもあり満面の笑みです。本当のお金だったら良いのにねえ〜。

ゲーム ピタリ当てましょう



道具を使わず、重さや長さを当てるゲームです。新聞紙を150cmの長さにするゲームでは、身長や指を物差し代わりにするなど、グループで相談しながら真剣に取り組んでいました。