



湖東だより

令和8年10月号



ふれあい交流センター湖東 浜松市中央区和地町1833番地の1
電話/Fax (053) 486-0650

開館時間：午前9時から午後4時30分（月曜日は休館）

ご利用できる方：60歳以上の方、中学生以下の子どもとその保護者
高齢者や子どもの支援活動に関わる方

長雨が続いたと思ったら、朝晩の涼しさはすっかり秋らしくなってきました。
実りの秋、食欲の秋！でも食べすぎにはご注意ください。



今後実施予定の教養講座

※ 募集期間が近づきましたら、改めて個別にご案内いたします。

講座名	期 間	募集期間	募集人数	対象年齢	参加費
カーズマン先生と楽しく 体育遊び	11月29日(日) 午前10時～11時30分	11/1(日) ～ 11/18(水)	20人	市内在住の 小学生	なし
うたごえ広場と笑いヨガ 講座 講師・・・石野裕子先生	1月14日・28日 午後1時30分～3時 (全2回 木曜日)	12/13(日) ～ 12/27(日)	25人	60歳以上の 浜松市民	なし
骨ナビ&リンパストレッチ 講座 講師・・・鈴木則枝先生	1月12日・19日・26日 2月2日 午後1時30分～3時 (全4回 毎回火曜日)	12/13(日) ～ 12/27(日)	25人	60歳以上の 浜松市民	なし
骨盤低筋体操&スクエア ステップ講座 講師・・・天野和美先生	1月24日・31日 2月7日・14日 午前10時～11時30分 (全4回 毎回日曜日)	1/5(火) ～ 1/17(日)	25人	60歳以上の 浜松市民	なし

街の法律家 「行政書士」による

相談無料
偶数月 第2水曜日

“遺言と相続”の相談

相続についてご心配はありませんか？
どんなご相談にも”行政書士”が親切丁寧にお答え
します。

10月の相談日時：10月14日(水) 午後1時30分～午後3時30分
お一人様30分程度

※ご相談者多数につき、先着4名様に限定させていただきます。
申し込み開始日：10月6日(火)

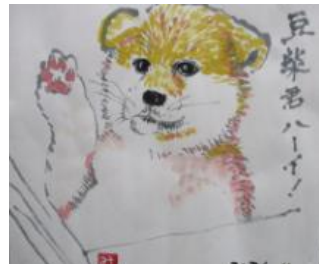


同好会のご紹介

光彩会

絵手紙の同好会です。各自が描きたい材料を用意して和気あいあいと描いています。油絵でも水彩画でもジャンルを問いません。絵の好きな方ならどなたでも見学にお越しください。

活動日時：毎月第1, 第3木曜日 午後1時～午後3時



湖東わははの会

10数人のメンバーが集まってフレイル予防体操をしています。ご指導の松本先生を中心に毎回笑顔がこぼれます。入会希望の方お待ちしております。

活動日時：毎月第1, 第3水曜日 午前10時～午前11時



元気はつらつ教室

ドリームキャッチャー作りを行いました。

「指がつっちゃうね」などと言いながら細かい作業に取り組みました。

