

湖東だより

令和８年 12 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

静岡県警音楽隊演奏会

開催日：12 月５日(土)
時間：　14：15 交通安全講和
15：00 静岡県警音楽隊演奏会
高齢者詐欺被害防止寸劇
会場：ふれあい交流センター湖東大広間

今年も県警音楽隊がやってきます！
素晴らしい演奏をぜひご鑑賞ください。



教養講座の募集　・・・応募はふれあい交流センター湖東へ直接またはお電話で

呼吸でゆっくり体を整えるリンパ体操講座

開催日時：12 月 15 日・22 日（全２回 毎回火曜日）
午後１時 30 分～午後３時
募集人員：25 人（応募者多数の場合は抽選）
募集期間：11 月 29 日(日)～12 月９日(水)
対象者　：60 歳以上の浜松市民
費用　　：無料
持ち物　：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、
水分補給用の飲料、動きやすい服装



うたごえ広場と笑いヨガ

開催日時：１月 14 日・28 日（全２回 毎回木曜日）
午後１時 30 分～午後３時
募集人員：25 人（応募者多数の場合は抽選）
募集期間：12 月 13 日(日)～12 月 27 日(日)
対象者　：60 歳以上の浜松市民
費用　　：無料
持ち物　：水分補給用の飲料



骨ナビ&リンパストレッチ講座

開催日時：１月 12 日・19 日・26 日、２月２日
（全４回 毎回火曜日）
午後１時 30 分～午後３時
募集人員：25 人（応募者多数の場合は抽選）
募集期間：12 月 13 日(日)～12 月 27 日(日)
対象者　：60 歳以上の浜松市民
費用　　：無料
持ち物　：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、
水分補給用の飲料、動きやすい服装



新規同好会の募集

将棋クラブ

将棋楽しみたい方、集まりましょう！

活動日：令和９年１月 16 日(土)初回開催
以降毎月第３土曜日午後１時～4 時
対象年齢：60 歳以上及び 15 歳以下の男女
費用：無料
会員募集期間：12 月１日(火)～12 月 15 日(火)
受付：TEL 070-8901-6066 午後５時～8 時
松原ヒロ君
持ち物：水分補給用飲料



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：12 月 9 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：12 月 1 日（火）