萩原だより

令和８年１２月号

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
※ふれあい交流センターのご利用には利用証が必要です。
　初めて利用されるかたは、運転免許証、マイナンバーカードなどの身分証明書をお持ちください。（利用される方全員の分が必要です）

●参加者募集

＜申込方法＞ お電話、FAX、QR コードまたは直接窓口へ TEL053-439-4178
※いずれの講座も応募者多数の場合は、抽選になります。

♪ 歌とリズムとやさしいエクササイズ

～音楽に合わせて楽しく体を動かしたり歌ったりすることで健康維持を目指します。～

日　　時：１月 26 日・２月２日・９日（火）（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：たなか　あつこ　先生
定　　員：30 人（浜松市内在住 60 歳以上の方）
参 加 費：無　料
募集期間：12 月 12 日（土）～1 月９日（土）



♪ 色でしあわせ♡色で元気に　～カラーセラピー～講座

色には人を元気づけたり、そっと癒したりする不思議な力があると言われています。「今日はどの服にしようかな？」そんなふうに色を選ぶ、何気ないひと時は、今のあなたの心と優しくつながっているかもしれません。あなたらしい「ステキな色」を一緒に見つけてみませんか？

日　　時：１月 27 日（水）10:00～12:00
場　　所：ふれあい交流センター萩原　２階　第１講座室
講　　師：遠藤弘美　先生（カラーセラピスト）
内　　容：色遊び・色彩コラージュ作成
定　　員：10 名（浜松市内在住 60 歳以上の方）
参 加 費：200 円（教材費）
募集期間：12 月 12 日（土）～1 月９日（土）

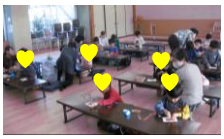




●講座開催報告

★ふれあい講座

ふれあい交流センター萩原の同好会「ちぎり絵の会」さんのご協力をいただき、小豆餅ゆすらうめこども園の園児さんたちがちぎり絵の体験をしました。園児の皆さんは積極的に先生に質問をして、熱心に取り組んでいました。



★コアフェイス（顔ヨガ）講座

- 顔のたるみ改善！
- 体のゆがみ改善！
- 表情筋を動かして脳トレ！



★旬の食材を使った免疫力アップ料理





10/6（火）の講座では、中華ちまき風おにぎり・えび春雨・わかめスープ・ジャスミンティーゼリーを作りました。

★親子でアニマルヨーガ講座

親子でスキンシップをとり、動物のポーズをして、楽しくヨガを行いました。



★木下恵介記念館アウトリーチ上映会



11/4（水）木下恵介監督作品「わが恋せし乙女」の上映会を行いました。
当日は、多くの方にご観覧いただき、ありがとうございました。

★己書（おのれしょ）筆ペン講座



全３回の講座で最初に己書の基本の描き方を学び、かわいいお地蔵さんの描き方を練習し手作りミニ掛け軸に作品を描き、みなさんそれぞれ個性ある作品を完成させました。

○ 第24回　萩原アート展 ○

たんぽぽ保育園さん　11月6日（金）～12月3日（木）











