令和８年１２月号

江之島だより

浜松市中央区江之島町６０６番地　電話／Fax　（０５３）４２５－９９０７
ふれあい交流センター江之島

街路樹も葉を落とし、すっかり冬景色に代わりました。
朝、布団から出るのがおっくうな今日この頃ですが、寒さ厳しくなります折、くれぐれもお体にはご留意の上、良い年をお迎えください。

～ 教養講座募集のお知らせ ～

第３期高齢者健康づくり健康教室　　講師：若松・中川先生

開催日時：１月１３・２０・２７日　２月３・１０・１７日（毎水曜日　全６回）
午後１時３０分～３時００分
募集対象：６０歳以上の浜松市民
募集人員：３０人
募集期間：１２月１６日（水）～１月５日（火）
参 加 費：無料
持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、
水分補給用飲料



けいらくビクス講座　　講師：鈴木直美先生

開催日時：１月１７・３１日　２月７・１４日（毎日曜日　全４回）
午後１時３０分～３時００分
募集対象：６０歳以上の浜松市民
募集人員：３０人
募集期間：１２月２４日（木）～１月１０日（日）
参 加 費：無料
持 ち 物：ヨガマット又はバスタオル、フェイスタオル、
水分補給用飲料



看護教室＆健康相談



開催日：１２月３日（木）
時　間：午後１０時３０分～１１時３０分（教室）終了後１２時３０分まで健康相談
テーマ：「認知症について」
講　師：聖隷三方原病院認知症看護認定看護師　阿部ゆみ子　先生
主　催：看護協会西部地区支部
＊悩み事・相談事のある方、是非参加してください！

＊今月の講座開催案内

①健康レクリエーション講座	12/19
②第２期カーズマン先生と楽しく体育遊び	12/13・20
③リンパストレッチ講座	12/6・15・22
④骨盤体操教室	12/5・12
⑤どんぐり工作講座	12/12



江之島まつり＆講座風景

＊１０月２４日に同好会参加の「江之島まつり」を開催し、皆さん楽しまれていました！







～姿勢改善ヨガ講座～

