



せきし

回 覧

市委託
中央区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和6年9月5日号
発行 積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

令和6年度学習成果活用事業

受講者募集

正しい寝姿勢を知ってみよう！

～いい睡眠と寝姿勢の関係～

眠りが浅く、朝起きても疲れが残っている・・・、寝た気がしない。
そんなお悩みはありませんか？

姿勢の専門家から、睡眠の講義と正しい寝姿勢について学んで快眠ライフを目指しましょう！



回	日程	内 容
第1回	9/28(土)	カイロについて～正しい姿勢とは？～
第2回	10/5(土)	正しい睡眠と『寝姿勢』の関係性について

【日 時】 9月28・10月5日(土)【全2回】

18時30分～20時00分

【会 場】 積志協働センター 1階 児童室

【定 員】 15人

【講 師】 講師：堀内 大輔(カイロプラクター・1級健康管理士)

助手：家城 久美子、望月 幸成

【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具(鉛筆)



【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→

②積志協働センター窓口または電話で申し込む。



※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます

【申込期限】 9月24日(火) 正午

【当選連絡】 9月24日(火)15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜日・祝日・休日を除く)

裏面もご覧ください

受講者募集

『思考と感情の整理術』

～スッキリ軽やかに生きるために～

この講座はワークやお喋りを中心に進めていく、体験型の講座です。

ワークを通して感情や考えを整理し、不要な思い込みを断捨離しながら、自分自身で整えていく術を身に付けていきます。

回	日程	講座内容
1	10/10 (木)	望みを叶えるには！？ 夢や望みを叶えるための脳の仕組みを学びながら、それを叶えるための方法を身に付けていきます。
2	10/17 (木)	世界をどう見るかは自分で決めている！？ 自身の解決したいことや悩みを題材に、気持ちの切り替え方を身に付けていきます。
3	10/24 (木)	自分のことってよく知っているようで、意外と知らないのかも！？ 心理学の手法を用いて、自分自身の本質を探っていきます。

◆ 日時：10月10日・17日・24日(木)【全3回】10:00～12:00

◆ 場所：積志協働センター 和室

◆ 講師：室内 淳 NLP(神経言語プログラミング)認定プラクティショナー

◆ 定員：8名

◆ 持ち物：筆記用具、水分補給用の飲み物、リラックスできる服装、ノート(メモをとれるもの)

【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→



②積志協働センター窓口または電話で申し込む。

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます

【申込期限】 9月30日(月) 正午

【当選連絡】 9月30日(月)15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜日・祝日・休日を除く)



せaside

回覧

市委託
中央区東
第3号

積志協働センターだより

令和6年9月5日号

発行 積志協働センター

電話 433-3715

市HP

積志協働センターだより

検索

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

積志ふれあいコンサート

2024年11月10日(日)

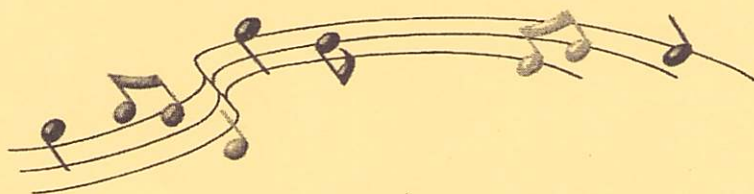
開場12:45 開演13:00

場所: 積志協働センター体育館

入場無料

入場には整理券が必要です。

※整理券の無い方は入場できません



【出演予定団体】

- ・積志ジュニアウィンド
- ・積志中学校 吹奏楽部
- ・日体中・高等学校吹奏楽部
- ・中郡中学校 吹奏楽部
- ・積志ウィンドアンサンブル

♪ 入場には整理券が必須になります。整理券は積志協働センター入口にて、
10月12日(土) 9:00から配布します。

※**先着200名様限定**での配布となります。

※窓口に来られた方1人につき2枚のみ配布します。

※当日はなるべく最後まで、演奏をお楽しみください。

♪ 当日は駐車場の混雑が予想されます。臨時駐車場を用意しておりますが、台数に限りがありますので、徒歩及び乗り合わせ等でのご来場にご協力をお願いします。

♪ 当日の天候によっては会場が大変冷え込む場合があります。
ご来場の皆さまは、各自で防寒対策を適宜お願いします。

主催: 浜松市積志協働センターふれあい事業実行委員会
積志ウィンドアンサンブル

後援: 浜松市 浜松市教育委員会 浜松市吹奏楽連盟
静岡新聞社・静岡放送 中日新聞東海本社