

東地域あんしんネットワーク連絡会 主催

天竜協働センターまつり

どなたでも
参加OK!

ホットスクール

日時

2024年 **11月3日(日)**文化の日

会場

天竜協働センター 2階会議室
(浜松市中央区築新町99)

受講

無料

定員

各回18名

申込

先着順 (当日9:15より会場前にて整理券を配布します。)



1回目 9:45～10:45

「腰痛の悩み改善！体操教室」

腰が痛い悩みは年齢に関係なくあります。やさしい体操で姿勢を正してその悩みを解消しましょう！

講師：一笑整骨院医院長 田中宏

2回目 11:00～12:00

「肩こり改善！体操教室」

肩こりをやさしい体操で改善していく教室です。
肩こりを改善する事で日々の生活が楽になります。

講師：一笑整骨院医院長 田中宏

3回目 13:00～14:00

「初心者スマホ教室」

マナーモード、文字・音声入力、カメラの使い方、
スマホ用語の解説など、初心者におすすめの
内容です。

講師：HOPEFUL代表 中村優菜



協力：浜松市社会福祉協議会、地域包括支援センター
浜松市、民生委員・児童委員協議会 他