

三方原協働センターだより

令和8年9月5日 発行 No.6-2
浜松市中央区三方原町 1179-5
三方原協働センター TEL 437-6522
講座専用 TEL 080-9481-7066

市 委 託
中 央 区 中

業務受託者：浜松北地域まちづくり協議会

回 覧

「おうち薬膳」 (全3回)

学習成果活用事業

身近な食材を使って心と身体を整えよう

難しそうに思われがちな薬膳ですが、特別な材料を使わずいつものスーパーで買える身近な食材で簡単に美味しい料理が作れます。心も体も整う「おうち薬膳」を一緒に楽しく学びませんか！！

回	開催日	講座内容
1	10/21 (水)	【座学】初めての薬膳 薬膳って何！ 【メニュー】薬膳ガパオライス
2	11/18 (水)	【座学】自分の体質を知ろう 【メニュー】薬膳スパイスカレー
3	12/16 (水)	【座学】季節の薬膳 【メニュー】炊き込みごはん和風シチュー

●時 間 10:00~13:00 ●場 所 三方原協働センター2F 料理教室

●定 員 成人女性 16名 ●講 師 西脇 祐子(薬膳コーディネーター)

●持ち物 エプロン、三角巾、マスク、食器拭き用ふきん、筆記用具

手拭きタオル、水分補給の飲み物

●受講料 3,600円(3回分材料代) ※10月21日(水) 初回時にご用意ください。

申込方法

①窓口または電話(053-437-6522)での申込受付します。
日曜、祝日及び夜間(17:15以降)受付できません。

②オンラインでの申込

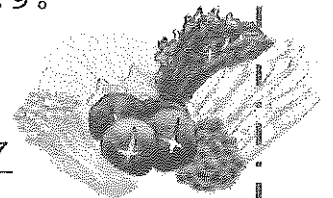
下記URLまたはQRからお申し込みください。

URL: <https://logoform.jp/form/savd/1620557>

申込期間

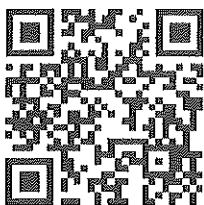
9月14日(月)から9月30日(水)

- ・定員を超えた場合は協働センターにて抽選を行います。
- ・当選された方にのみ、10月7日(水)までに電話連絡いたします。
- ・定員に満たない場合は、10月9日(金)まで電話受付します。



おうち薬膳のお申込み・お問合せ先

※受付時間は、日曜、祝日を除く 8:30~17:15



三方原協働センター

電 話 : 053-437-6522

メール : mikatahara-k@city.hamamatsu.sizuoka.jp

メールでお申し込みされる方は左の二次元コードをご利用ください。

これからの講座のご案内・三方原協働センターからのお知らせもご覧ください。

<これからの講座のご案内>

※ 詳細は、三方原協働センターだより10月号、11月号に掲載します。

●地域づくり講座

昭和を語る ～三方原・気賀・金指～

11月14日(土) 9:30～11:30

講師：中村敏之さん(金指歴史同好会)・柴田宏祐さん(浜松北地域まちづくり協議会)

●子育て講座

0歳からのオーケストラ

11月29日(日) 10:00～11:00

講師：オーケストラあんふぁん

●地域文化セミナー

骨の健康講座 ～膝関節のお話～

12月3日(木) 9:30～11:30

講師：大塚博史さん(常葉大学健康プロデュース学部講師)

クラフト工芸 干支飾りを作る

12月17日(木) 9:30～11:30

講師：尾上弘さん(クラフト工芸作家)

三方原協働センターからの
お知らせ

三方原協働センター附設体育館の 大規模改修工事について

工期(予定)：令和8年11月1日～令和10年3月31日まで

※工期は見込みです。10月上旬の入札を予定しています。

入札結果により工事着手日が変わる場合があります。

工事には、附設体育館大規模改修工事に伴う浄化槽移設新設工事などもあり、**駐車場制限**がかかります。

工事期間中は、**体育館を閉館**します。また駐車場に制限がかかるため、**貸館の利用も制限**いたします。

詳細につきましては、わかり次第、お伝えします。

学習成果活用事業もご覧ください。

