

回覧	南部協働センターだより	浜松市委託中央区中第3号 令和8年7月5日号	(第158回 2026 後期) 浜松ヒューマンセミナー
----	-------------	---------------------------	--------------------------------

浜松ヒューマンセミナー2026後期

受講生募集♪



きんまく 動けるカラダを作る筋膜講座 ～健康のための一歩目をここから始める～

☆講師：上原 卓也 先生

(きんまくサロン ONE STEP 代表 / 筋膜マニピュレーション認定スペシャリスト)

☆時間：9時30分から11時30分 (休憩時間を含む)

☆会場：南部協働センター1階 ホール

☆定員：20名

☆費用：1,500円 (内訳：基本受講料500円・教材代1,000円)

☆持ち物：ヨガマット、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具 (メモなど取りたい方)

回数	日程 (木曜日)	学 習 内 容
1	9月 10日	筋膜についての講義、からだの可動性と筋力の評価、胸郭に関する筋膜ケア
2	9月 17日	胸郭と腰部の筋膜ケア
3	9月 24日	股関節の筋膜ケア
4	10月 1日	膝関節の筋膜ケア
5	10月 8日	足関節の筋膜ケアと靴の選び方
6	10月 15日	肩関節の筋膜ケア
7	10月 29日	手と肘関節の筋膜ケア
8	11月 5日	首の筋膜ケア
9	11月 12日	筋膜と歩行についての講義、全身の筋膜ケア
10	11月 19日	復習会



申込方法

期 間

・7月15日 (水) ～8月3日 (月) までにお申込みください。

方 法

・南部協働センター窓口または電話 (053-455-1501) での申込みの他、

右記の二次元コードからアクセスし、必要事項を入力の上、お申込みください。 ※申込用二次元コード

・窓口または、電話での申込みは、8時30分～17時15分 (※)

・定員を超えた場合は主催者による抽選とし、当落を決定させていただきます。

・先着順ではありません。期間内にお申込みください。



当選確認

・8月12日 (水) ～20日 (木) の間に窓口または電話でご確認ください。

・インターネット (二次元コード) からお申込みの方は、当選または落選のメールが届きます。

・当選後、やむを得ず「辞退」される場合は、8月27日 (木) までに、必ずご連絡ください。

受講料

・当選された方は、8月12日 (水) から8月27日 (木) の間に南部協働センター窓口にて受講料 (1,500円) をお支払いください。

ご 注 意

・講座実習風景を撮影し、掲示物や市HP等で使用させていただくことがあります。
ご了承ください。

(※) 日曜、祝日及び夜間 (17時15分以降) は職員不在のため、窓口・電話でのお申込み、当選確認及び受講料等の支払いはできませんのでご了承ください。