

地域文化
セミナー

【前期】高台アラカルトレッスン♪

2025 高台アラカルトレッスンが始まります

新年度この機会にいろいろなことにチャレンジしてみませんか？

回	月/日	学習内容
1	5/16	新茶をまるごと飲んだり食べたりしちゃお！
2	6/20	初めての太極拳
3	7/18	骨ナビ、リンパストレッチ
4	8/22	パーソナルカラー

【時間】 9:30～11:30(第3金曜日※8月のみ第4金曜日)全4回
 【場所】 高台協働センター ホール他
 【定員】 20名
 【受講料】 700円

※ 原則 全4回の出席が可能であることを前提にお申込みください。
 日程、内容は講師・協働センターの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
 風邪の症状など身体の調子が悪い時はご遠慮下さい。
 講座で撮影した写真を浜松市のHPに掲載することがありますのでご了承ください。

お申込み方法

☆申込期限☆4月22日(火)17:00まで

☆申込方法☆ ①②のいずれかの方法でお申込みください。

①高台協働センター窓口、又はお電話(☎472-1468)

8:30～17:00 (日曜日・祝日を除く)

②右の「申込用QR」から→

※先着順ではありません。

※定員を超えた場合は、電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。

☆当選結果☆ 4月24日(木)正午以降、当選者にのみ電話にてご連絡いたします。

※受講料は5月9日(金)までに高台協働センター窓口へお支払いください。

8:30～17:00 (日曜日・祝日を除く)

※なお、受講決定後のキャンセルによる返金は出来ません。ご了承の上、お申し込みください。



裏面もご覧ください



アクティブ・シニア講座



【日時】令和7年5月8日(木)～12月11日(木) 全8回
9:30～11:30

【会場】高台協働センター ホールほか

【対象】和合・泉・幸・和地山・住吉にお住まいの60歳以上の方

【定員】20名

【受講料】2,500円(材料費等 全8回分)

募集中

回	日程	学習内容	講師
1	5月8日(木)	開講式／睡眠と健康の知恵袋講座	明治安田生命保険 相互会社
2	6月12日(木)	はじめての自彊術	鈴木 多津子先生
3	7月10日(木)	頭皮ケアとアンチエイジング	村上 さくら先生
4	8月7日(木)	美味しいパンづくり	柴原 明子先生
5	9月11日(木)	はじめてのライフキネティック	五百目 吏先生
6	10月9日(木)	季節のスイーツづくり～モンブラン	浜松調理菓子専門学校 講師
7	11月13日(木)	小皿の絵付け体験	山口 利恵先生
8	12月11日(木)	閉講式／ うたごえ広場と笑いヨガ	石野 裕子先生



お申込み期限: 4月21日(月)17:00まで



【お申込み方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①高台協働センター窓口またはお電話 ☎472-1468 8:30～17:00(日曜日・祝日を除く)

②右のQRから➡

【その他】

○ 原則、全8回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

○ 応募者多数の場合は電子抽選で厳正なる抽選を行います。

当選した方のみ4月22日(火)正午以降に当センターより連絡致します。

○ 当選者の方は、4月28日(月)までに受講料を当協働センターまでお持ちください。(返金不可)

○ 風邪の症状など体の調子が悪いときはお休みください。

○ 日程・内容などは、講師・協働センターの都合により変更する場合があります。

○ 講座で撮影した写真を浜松市のHP等に掲載する事がありますので、ご了承ください。

