



親子でリトミック♪



リトミックでは、音楽を通してリズム感・表現力・集中力などを養うことができます。
身体を動かしながら子供の様々な能力を育みましょう。

【日時】令和7年 10月24日（金） 10:00～12:00

【会場】高台協働センター 1階 ホール

【定員】親子10組 【受講料】無料

【対象】歩けるようになったお子さんから未就園児

【講師】堀田 恵美先生（ピアノリトミック講師, EQ 絵本講師）

【持ち物】水分補給用の飲み物

※親子ともに動きやすい服装でお越しください。



お申込期限：10月17日（金）17:00まで



【申込方法】下記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】

- 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。
- 当選した方のみ、10月20日（月）正午以降に当センターより電話連絡いたします。
- 風邪の症状など体の調子が悪いときはご遠慮ください。
- 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等に掲載することがありますので、ご了承ください。

身近にあるもので簡単ストレッチ

身近な道具を使って筋肉や関節をほぐしてストレッチ！
健康維持のためのヒントを身につけましょう！

【日時】 令和7年 11月7日・14日・21日・28日 全4回

13:30～15:30（金曜日）

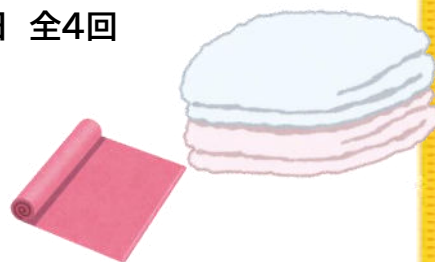
【会場】 高台協働センター 1階 ホール

【定員】 20名

【講師】 山村 利枝子先生

【受講料】 無料

【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル、バスタオル1枚
フェイスタオル（※ハンドタオルは不可）、水分補給の飲み物



お申込み期限： 10月 25日（土）17:00まで

👉 【お申込み方法】 下記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】

- 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。
- 当選した方のみ、10月27日（月）正午以降に当センターより電話連絡いたします。
- 風邪の症状など体の調子が悪いときはご遠慮ください。
- 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等に掲載することがありますので、ご了承ください。