

アクティブ・シニア講座

受講生募集

【日時】 令和5年5月11日(木)～12月8日(木)

9:30～11:30 全8回

【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人

【受講料】 1,500円(材料費・資料代など、全8回分)



| 回 | 月 日 | 学 習 内 容 |
|---|-----------|---------------------------------|
| 1 | 5月11日(木) | 開講式・学習講座：認知症ケアセミナー |
| 2 | 6月 8日(木) | 学習講座：「ペン字」名前をきれいに書いてみよう |
| 3 | 7月13日(木) | 体験講座：「燻製」を作ってみよう |
| 4 | 8月10日(木) | 健康講座：「ウエーブリング」でストレッチ |
| 5 | 9月14日(木) | 体験講座：小皿に絵を描きハロウィンにちなんだ置物を作り飾ります |
| 6 | 10月12日(木) | 健康講座：お灸講座 |
| 7 | 11月 9日(木) | 学習講座：年末に向けて、片付けでスッキリ「お方付け講座」 |
| 8 | 12月14日(木) | 閉講式・健康講座：身体を動かしながら頭を使う「コグニサイズ」 |

※原則、全8回の出席が可能であることを前提にお申し込みください。

※日程・内容等は、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、お休みしてください。

【お申込方法】

①高台協働センター窓口またはお電話で
9:00～17:00 ☎472-1468(日曜・祝日除く)

②右記 QR

お申込期限 4月21日(金)17:00まで



※先着順ではありません。定員をこえた場合は電子抽選ソフトで厳正なる抽選をおこないます。

※ご当選された方の方に、4月25日(火)正午以降に電話にてご連絡いたします。

【受講料支払い期限】 4月28日(金) (日曜日・祝日及び17:00以降を除く)返金不可

【問い合わせ先】 高台協働センター ☎472-1468 8:30～17:00(日曜日・祝日を除く)

☆講座実地風景を撮影し、HP・掲示物等に使用させていただくことがあります。

ご了承の上、お申込み下さい。

裏面もご覧ください



前期

高台アラカルトレッスン♪

【日時】令和5年5月19日（金）～8月4日（金） 全4回
9:30～11:30

【会場】高台協働センター

【定員】20名

【受講料】500円



4種類の
レッスンを
ご用意
しました
☆

| 回 | 月日 | 学習内容 | 講師 |
|---|----------|--------------------|---------------------------------|
| 1 | 5月19日（金） | 徳川家康～浜松城在城17年間の軌跡～ | 池谷 勝利先生 |
| 2 | 6月16日（金） | 姿勢改善・美姿勢ウォーキング | さおりウォーキング スタジオ浜松 稲石 早織梨先生 |
| 3 | 7月21日（金） | おいしいパン作り | 柴原 明子先生 |
| 4 | 8月4日（金） | 歌って踊って♪沖縄伝統芸能 | 与勝 玲依先生 |

お申し込み期限：4月21日（金）17:00まで



【お申し込み方法】下記の方法でお申し込みください。

- ①高台協働センター窓口またはお電話 ☎472-1468 9:00～17:00（日曜日・祝日を除く）
- ②右のQRから➡



【その他】

- 原則、全4回の出席が可能であることを前提にお申し込みください。
- 応募者多数の場合は抽選とします。当選した方のみ4月24日（月）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（金）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等に掲載する事がありますので、ご了承ください。