

地域文化  
セミナー

## 高台アラカルトレッスン♪

2024 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 | 5/17 | 大人の為のやさしい栄養講座                     |
| 2 | 6/21 | バランスボール(有酸素運動、筋力トレーニングを行いましょう)    |
| 3 | 7/19 | 和菓子作り(季節の練り切りを作りましょう)             |
| 4 | 8/16 | ピラティス(カラダ全体のバランスを整えて元気な身体を作りましょう) |

【時 間】 9:30~11:30(第3金曜日)全4回

【場 所】 高台協働センター ホール 講座室

【定 員】 16名

【受 講 料】 800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(月)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25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10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6年5月9日（木）～12月12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】2,000円（材料費等 全8回分）

募集中

| 回 | 日程        | 学習内容                        | 講師                   |
|---|-----------|-----------------------------|----------------------|
| 1 | 5月9日（木）   | 開講式／笑いで健康談義                 | 島 篤志先生               |
| 2 | 6月13日（木）  | 家系図をつくろう！                   | 塩崎 明子先生              |
| 3 | 7月11日（木）  | タイ式ヨガ ルーシーダットン              | 笹田 千洋先生              |
| 4 | 8月8日（木）   | 脳トレで老化防止！                   | 前田 哲治先生              |
| 5 | 9月12日（木）  | 季節のスイーツづくり<br>（わらび餅・水まんじゅう） | 浜松調理菓子専門学校<br>鈴木雄介先生 |
| 6 | 10月10日（木） | リフレッシュピラティス                 | Kanako 先生            |
| 7 | 11月14日（木） | つまみ細工の壁掛け作り                 | 花雅<br>宮武 弓佳先生        |
| 8 | 12月12日（木） | 閉講式／<br>聴かせてショパン トーク&生演奏    | 若田部 祐見子先生            |



お申込み期限：4月22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23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30日（火）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。

