

地域文化
セミナー

【後期】高台アラカルトレッスン 日常に彩りを添えてみませんか？

回	月/日	学 習 内 容
1	9/19	簡単エクササイズ、セルフ足つぼケア
2	10/17	和紅茶の美味しい季節がやってきました♪ いろいろな楽しみ方を覚えましょう！
3	11/21	姿勢改善ピラティス
4	12/19	美味しく！楽しく！おうちパン

【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 料理教室
【定 員】 16名
【受 講 料】 1,300 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☆8月28日(木)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。

【スマホ用QR】



☆当選結果☆ 8月29日(金)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9月5日(金)までに高台協働センター窓口へお支払いください。

※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

タイ式ヨガ ルーシーダットン

タイ式ヨガ ルーシーダットンはタイで生まれた独自のヨガのスタイルです。
血流・代謝・体温・免疫力アップのため、みなさんで楽しく取り組みましょう！

- 【日時】 令和7年 9月5日・12日・19日(金)13:30~15:30
【会場】 高台協働センター 1階 ホール
【定員】 20名
【講師】 chihiro 先生
【受講料】 無料
【持ち物】 ヨガマット又はバスタオル(床に敷く用)、水分補給の飲み物

お申込期限：8月22日(金) 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 9:00~17:00 (日曜日・祝日を除く)
- ② 右のQRから



✓ その他

- 原則、全三回の出席が可能であることを前提にお申込みください。
- 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、8月25日(月)正午以降に当センターより連絡致します。
- 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。