



アクティブ・シニア講座



【日時】令和8年5月14日(木)～12月10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】2,800円(材料費等 全8回分)

募集中

回	日程	学習内容	講師
1	5月14日(木)	開講式／フレイル予防講座	明治安田 派遣講師
2	6月11日(木)	籐を編む	浪崎 陽子先生
3	7月9日(木)	簡単エクササイズ、セルフ足つぼケア	小楠 恵美先生
4	8月6日(木)	美味しいおやつ作り～バナナケーキ～	加藤 喜美江先生
5	9月10日(木)	バランスボールで脳と体いきいき教室	小野崎 あゆみ先生
6	10月8日(木)	暮らしを整える秋 ～片付けと掃除で心も軽く～	板垣 友子先生
7	11月12日(木)	楽しく美味しいパンづくり	柴原 明子先生
8	12月10日(木)	閉講式／ 顔ヨガでリフトアップ	笹田 千洋先生



お申込み期限: 4月21日(火)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(木)正午以降に当センターより連絡致します。

○ 当選者の方は、5月8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。

