

後期 浜松ヒューマンセミナー 受講生募集!



今年度も 後期 浜松ヒューマンセミナー受付がはじまります。 (計6回講座)

長上協働センターでは、「料理体験 **これがプロの技**」を、西洋料理と日本料理のシェフを講師としてお招きし開催いたします。家庭の味にプロの技を取り入れて、ひと味違う食卓を楽しんでみませんか?

	日時	料理
①	11月 12日(火) 9:30~12:00	西洋料理
②	11月 19日(火) 9:30~12:00	西洋料理
③	11月 26日(火) 9:30~12:00	西洋料理
④	12月 3日(火) 9:30~12:00	日本料理
⑤	12月 10日(火) 9:30~12:00	日本料理
⑥	12月 17日(火) 9:30~12:00	日本料理

- 【場 所】 長上協働センター 2階 料理教室
- 【対 象】 15歳以上の市内在住・在勤の社会人
- 【定 員】 20名 ※市内全域の募集となります。
応募者多数の場合は抽選となります。
ご了承ください。
- 【講 師】 ・北澤友一(西洋料理)
・野崎広路(日本料理) 敬称略
- 【費 用】 6,500円
(基本受講料500円・材料費 6回分6,000円)
※ 第1回の開催日に集金させていただきます。
支払い後は返金できません。
- 【持ち物】 ・エプロン・三角巾・ふきん3枚
・手拭きタオル・筆記用具
・持ち帰り容器(持ち帰りたい場合)

【申し込み方法】 **7月17日(水)~7月30日(火) 8:30~17:15**

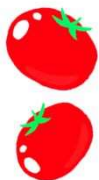
※ 申し込みには★オレンジ色の「まつぼっくりカード」が必要です。

まつぼっくりカードの受講者登録番号が必要ですので、お持ちでない方は浜松市内の各協働・ふれあいセンターで随時受付、発行しています。

◀窓口または、電話の場合▶ ◎ 長上協働センターの窓口または、電話 ☎ 421-3595 にて申し込みください。
★7月21日(日)・28日(日)は、申し込みができません。

◀ホームページの場合▶ ◎ ホームページでの申し込み(申込期間最終日の17時15分まで受付)
【浜松市ホームページ】サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索します。

【当選確認】 **8月7日(水)正午~8月16日(金) 8:30~17:15**



◎ 長上協働センター窓口または、電話での確認

★8月11日(日)、8月12日(月)は、確認できません。

◎ ホームページでの確認

【浜松市ホームページ】サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索します。

申し込んだ講座ごとに、当選番号(まつぼっくりカードの受講者登録番号)を確認してください。



※ 当選後に受講を辞退される場合は、8月16日(金)までに長上協働センターへ必ずご連絡ください。

※ 講座実施風景を撮影し、浜松市HP・長上協働センターだより及びセンター内に掲載掲示をさせていただく場合があります。ご了承ください。

裏面もご覧ください。



講座のご報告

生きがいづくり

第1回「スローエアロビック・愛情いっぱいのお料理」講座



簡単にできる新しいタイプのスローエアロビック♪
身体をほぐしながら、ゆっくりと軽い運動を行いました。
30分もすると汗が出てきます！
運動の後は、ハートフルはまなすさんが作ってくださった愛情いっぱいのお料理で楽しい昼食会となりました。

子ども講座

第1回「母の日プレゼント」素敵なハーバリウムを作ろう！



大好きなお母さんへのプレゼント♡

世界でひとつだけの素敵なハーバリウムが出来上がりました！



地域文化セミナー

第1回「飲茶でおいしく健康づくり」講座 (全3回)



皮から作った餃子には、なすが入ってます！！
たまご炒飯は炊飯器で作りました。
食感も良く美味しく出来上がりました♡

- 【第1回メニュー】
- 手作り餃子
- たまご炒飯
- わかめスープ
- 烏龍茶
- 【第2回メニュー】
- あんまん・肉まん
- 中華コーンスープ
- 生春巻き
- ジャスミン茶
- 【第3回メニュー】
- チェンチョンワンス(もち米を使用した焼売)
- エビチリ
- トマトのかき玉汁

浜松市クールシェア 実施中!!!



【クールシェア実施期間】

令和元年7月1日(月)～令和元年9月30日(月)

「クールシェア」とは・・・??

一人ひとりが冷房を使うのではなく、家族やご近所で一つの部屋に集まったり、冷房を止めて街に出かけたり、みんなで涼しいところに集まることでエネルギーの節約につなげるというものです。
みんなで集まることで、涼しさだけではなく、楽しさや、嬉しさもシェアできます。

エアコン消して 涼しいところに集まろう

COOL CHOICE

COOL SHARE

クールシェアで 暑い夏を乗り切るのじゃ!!

