

【始めよう！市民力～学習成果活用事業】第1弾

受講生募集！

音楽を通して歴史と異文化を知ろう！

音楽から時代背景を学びましょう！
和楽器演奏を鑑賞し、心豊かに・・・！
沖縄音楽と琉球太鼓を通して異文化を体感しましょう！



【全2回講座】

	日時	場所	講座内容	講師（敬称略）
①	9月21日（土） 10:00～12:00	ホール	ああ～そうだったのか！！ ～ 昭和の歌謡（唄） ～ ・昭和歌謡からみる時代背景 ・尺八演奏 鑑賞	鈴木昇 敬 栗原立治（助手） 池谷昌彦（助手）
②	9月28日（土） 10:00～12:00	ホール	沖縄の音楽とエイサー ・沖縄音楽 ・手踊り（カチャーシー）体験 ・エイサー体験（レンタル用太鼓あり）	比嘉寿喜 栗原立治（助手） 池谷昌彦（助手）

- 【対象】 ＊ 長上地区にお住まいの成人の方 ＊ 全2回受講できる方
 【定員】 15名（先着順）
 【費用】 500円 ※但し、教材費は講座初日に集金いたします。（太鼓レンタル費用を含みます。）
 【持ち物】 水分補給のための飲み物・汗ふき用タオル
 講座2回目（9月28日）は、動きやすい服装で参加してください。

【申込み方法】 8月22日（木） 午前9：00 受付開始
 長上協働センター窓口にてお申し込みください。



- ・ 9:00の時点で希望者が定員を超えている場合は、抽選とさせていただきます。
- ・ 申し込みは、お一人で一人分といたします。（代理可）
- ・ 定員に満たない場合は、11:00～電話（☎421-3595）でも受付いたします。
- ・ 定員になり次第、締切とさせていただきます。



※ 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。ご了承の上お申し込みください。



裏面もご覧ください。



地域文化セミナー③
姿勢と歩き方・笑顔 全2回講座

受講生募集!

姿勢と歩き方・笑顔トレーニング講座

姿勢を整えて健康美をつくり、
顔と体のつながりの大切さを学びましょう!!

	日 時	講 座 内 容
①	9月 6日(金) 9:30 ~ 11:30	良い姿勢と悪い姿勢について ウォーキングレッスン1 ・ 表情筋レッスン1
②	9月13日(金) 9:30 ~ 11:30	顔と体のつながりを知り姿勢を改善しよう ウォーキングレッスン2 ・ 表情筋レッスン2

※ 都合により学習内容、メニューが変更する場合がありますので、ご了承ください。

- 【場 所】 長上協働センター 1階 ホール
- 【対 象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先いたします。
- 【定 員】 20名 ※全2回受講できる方
- 【講 師】 稲石早緒梨 先生
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 動きやすい服装・手鏡・筆記用具・水分補給用の飲み物
- 【申込み方法】 8月23日(金) 午前9:00 受付開始
長上協働センター窓口にてお申し込みください。



9:00の時点で希望者が定員を超えている場合は、抽選とさせていただきます。

- ・ 申し込みは、お一人で一人分といたします。(代理可)
- ・ 定員に満たない場合は、11:00~電話(☎421-3595)でも受付いたします。
- ・ 定員になり次第、締切とさせていただきます。

※ 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きます場合があります。ご了承の上お申し込みください。

* 会員募集!!

トランポリンクラブ ジャンプ

競技用の大きなトランポリンを体験してみませんか?

- 【活動日】 毎月第1、第3 土曜日 14:00~16:00
- 【活動内容】 トランポリンの練習
- 【連絡先】 山崎祐美 ☎ 090-7863-4030

無料体験会
実施中!!

