

長上さわやかレディースセミナー

(全8回講座)

受講生募集!!

楽しく学び、健康に過ごしていただくために、今年度も『長上さわやかレディースセミナー』が開講します。皆様のご参加をお待ちしております!!

*託児あります!

	日時	場所	講座内容	講師(敬称略)
①	6月11日(木) 9:30~11:30	講座室	「開講式」 「オリンピックを2倍楽しむ！」 ❖過去のオリンピックを学び、2020東京オリンピックを2倍楽しみましょう	松尾 良一
②	7月 2日(木) 9:30~11:30	講座室	「グルーデコ講座」 ❖世界で1つだけ!!オリジナルデザインのネックレスを作ります♪	河合 利衣子
③	7月30日(木) 9:30~11:30	講座室	「エネルギーセミナー」 ❖日本のエネルギー事情と家庭で役立つ省エネ方法を学びます	中部電力 静岡
④	9月10日(木) 9:30~12:30	料理教室	「減塩で美味しい秋の料理」 ❖減塩料理のポイントを学び、旬の食材を使った料理を楽しみます	野澤 佐和子
⑤	10月15日(木) 9:30~11:30	ホール	「ゆる〜いボクシングフィットネス講座」 ❖ゆる〜いボクシングフィットネスで楽しくからだを動かしましょう♪	鈴木 将裕
⑥	12月17日(木) 9:30~11:30	講座室	「すっきり快適!整理収納のコツ講座」 ❖整理収納のポイントを学び、すっきり快適に暮らしましょう	東條 真紀
⑦	1月13日(水) 9:30~11:30	講座室	「神社仏閣巡り講座」(生きがいづくり教室とのコラボ講座) ❖日本人なら知っておきたい、神仏や御朱印について学びます	蓮仏 ゆき
⑧	2月 4日(木) 9:30~11:30	講座室	「ハンドケアマッサージ講座」 ❖アロマハンドクリーム作りとセルフマッサージで癒されましょう!	和田 早美

※ 新型コロナウイルスの状況、その他の事由により開催日時また学習内容が、変更・中止になる場合がございます。ご了承のうえお申込みください。

【対象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先いたします。 ※全8回受講できる方

【定員】 24名

【費用】 無料 ※但し、各教材費は講座当日に集金いたします。

【託児】 長上婦人会の皆さんが託児をさせていただきます。

【申込み方法】 6月 4日(木) 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。ご了承のうえお申し込みください。

【問い合わせ先】長上協働センター(☎421-3595)

裏面にも講座の申し込みがあります。

「大規模災害に備えて！」

風水害への備え～自分の命は自分で守る～

託児あります！！

浜松市の防災ハザードマップから情報を収集して、避難行動について再確認しましょう！！

- 【日 時】 6月19日（金）9：30～11：00
- 【場 所】 長上協働センター 2階 講座室
- 【対 象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先といたします。
- 【定 員】 25人
- 【講 師】 東区 区振興課
- 【費 用】 無料
- 【持ち物】 筆記用具・水分補給用飲み物
- 【申込み方法】 6月5日（金）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。ご了承のうえお申し込みください。

☆ 新型コロナウイルスの状況、その他の事由により開催日時また講座内容が変更・中止になる場合がございます。ご了承のうえお申し込みください。

施設利用の皆様へ

《貸館利用停止のお知らせ！！》

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、全国的に緊急事態宣言が発令され、外出の自粛が要請されています。

このような状況を踏まえ協働センターにおいても、貸館利用の停止をしております。ご理解、ご協力をお願いいたします。

【対象期間】

令和2年4月22日（水）～5月6日（水・祝）

（但し、今後の状況により対象期間が延期になる場合があります。）

《自主講座中止のお知らせ！！》

「長上協働センターだより」でお知らせしました4月・5月開催予定の自主講座は、新型コロナウイルスの影響により全て中止となりました。

詳しい内容は、長上協働センターまでお問い合わせください。

【問い合わせ先】 長上協働センター（☎421-3595）

