

アクティブ・シニア講座

《生きがいづくり教室》

スケジュール変更により 参加者を再募集します！！
回数は減りましたが、生きがいのある楽しい時間を過ごしませんか？



【全4回講座】

	日時	場所	講座内容	講師（敬称略）
①	7月29日（水） 9:30～11:30	講座室	・開講式 ・長上地区の水害や地震の被災想定と対策 ～いろいろな対策の体験をしてみよう～	東区 災害ボランティア連絡会
②	9月16日（水） 9:30～11:30	講座室	レディースセミナーコラボ講座 ・簡単！御朱印帳作り 教材費 ¥ 1,800 ～オリジナル御朱印帳作りを楽しもう～	蓮仏ゆき
③	10月21日（水） 9:30～12:00	料理教室	・秋のスイーツ作り 教材費 ¥ 600 ～季節の食材を使いケーキづくり	山下裕子
④	11月18日（水） 9:30～11:30	講座室	・エコパックdeイチゴ畑 ～自分で育てるイチゴ畑～ ・閉講式 教材費 ¥ 500	竹村久生

※ 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 ＊ 全4回受講できる方

【定員】 24名（先着順）

【費用】 無料 ※但し、各教材費は講座当日に集金いたします。

【申込み方法】 7月14日（火） 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。



裏面もご覧ください



会員募集中!

一緒に
楽しもう!!



浜北空手長上道場

東京オリンピック種目の空手!
一緒に楽しみませんか?

初心者
大歓迎!



【活動日】 毎週 土曜日 13:00~14:00
【活動内容】 空手の稽古
【対象】 幼稚園年少 ~ 中学生まで
【連絡先】 清水克彦 ☎ 090-2341-5958



浜西バレーボールクラブ

(県ヤングクラブバレーボール連盟所属)

仲間募集!!

バレーボールに興味のある
小・中学生(男子) 集まれ!
(都合の良い日のみの参加でもOKです)



【活動日】 毎週 火曜日、土曜日 17:00~19:00
【活動内容】 バレーボール
【対象】 小学3年生~中学2年生の男子(女子は要相談)
【連絡先】 神谷昌志 ☎ 090-3300-9133
【その他】 他会場では、木曜日、日曜日の活動もしています。

無料体験会
実施中!!



トランポリンクラブ ジャンプ

トランポリンをはじめてみませんか?
楽しみながら筋力や体幹を鍛えましょう!!



【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
【対象】 幼稚園年長 ~ 中学生まで
【連絡先】 小杉小由利 ☎ 090-7868-7907

雑がみ分別チャレンジ開催中

期間：令和2年7月1日~令和3年3月31日

【参加方法】

- ①家庭から出る雑がみを紙袋いっぱいに入れてまとめ、紙ひもで縛る。
- ②まとめた雑がみは、長上協働センター内の回収ボックスへ開館時間内に持ち込む。
(午前8時30分~午後9時30分。但し月曜日は午前8時30分~午後5時15分)

こんなものが雑がみです

ティッシュの外箱	トイレトーパーやラップの芯	お菓子の箱	他にも ● 包装紙 ● パンフレット ● ノート ● コピー用紙 など
カレンダー	封筒	紙袋	

- *ビニールや金属等、紙以外の部分は取り除いてお出してください。
- *汚れのひどいもの、匂いがついたものは出せません。
- ☆窓口では分別方法を記載した“雑がみ分別袋”も配布中。(数に限りがございます)