

『長上協働センターだより』は、市ホームページでもご覧いただけます。

【始めよう！市民力～学習成果活用事業】第2弾

受講生募集！！

いつまでも健康で輝いていたい！

「背骨と骨盤の大切さとダイエット」講座

健康に過ごすためには、日頃の姿勢が大切です。
あなたも骨盤調整、姿勢検査で正しい姿勢を手に入れませんか？

《講座内容》

- ◎ 「健康と姿勢の関係」・「姿勢を守る生活習慣」について学びましょう!!
- ◎ 骨盤調整・姿勢検査を体験しましょう！

【日時】	9月24日（木）14：00～16：00
【場所】	長上協働センター 1階 ホール
【定員】	15人
【講師】	森脇 紀子 先生 外
【対象】	長上地区にお住まいの成人の方を優先とします
【費用】	無料
【持ち物】	筆記用具・水分補給用飲み物 ※マスクの着用をお願いします
【服装】	動きやすい服装

【申込み方法】 9月10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。

- ・ 午前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、午前11:00から電話（☎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。

※ 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。御了承のうえお申し込みください。

※ 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きます。御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



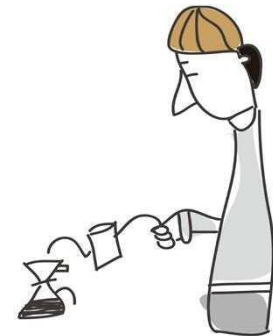
裏面もご覧ください。



男性対象 コーヒー講座 (全2回)

☕ コーヒーは苦くて苦手と思っている方、
自分だけの美味しい1杯を見つけませんか?

☕ 毎日、自分でハンドドリップしているという方、
そのスキルにプロの技をプラスしてみませんか?



※男性対象の講座です。お気軽にお申し込みください。

	日時	場所	講座内容
1	9月5日(土) 9:30~11:30	料理教室	美味しいコーヒーを飲もう! ~ 美味しいを見つけるペーパードリップの実践、 お家で飲むコーヒーに一味の変化を ~ ☕ コーヒー、ケーキ付
2	9月12日(土) 9:30~11:30	料理教室	味の違いを見つけよう! ~ 豆の産地、淹れ方による味の違いを知る実践 ~ ☕ コーヒー、ケーキ付

【対象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先いたします。
※男性限定。全2回受講できる方。

【定員】 12人

【講師】 高倉 弘典 先生 (くらや珈琲店)

【費用】 3,000円

※教材費は9月5日(土)講座初日に集金いたします。

【持ち物】 マスク・ふきん・手拭き用タオル



【申込み方法】 8月21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。

- 申込みは、おひとりで一人分といたします。(代理可)
- 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。
- 定員に満たない場合は、11:00から電話(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。

※新しい生活様式を取り入れながら、手指・設備消毒を備えて実施します。

※新型コロナウィルスの状況、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。御了承のうえ、お申込みください。

※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などに掲載させていただく場合があります。御了承のうえ、お申込みください。

【問い合わせ先】 長上協働センター ☎421-3595