

## 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!

新しい自分を見つけて素敵な時間を過ごしませんか?皆様のご参加をお待ちしております!

託児あります☺

①	日時	場所	講座内容	講師(敬称略)
①	6月10日(木) 9:30~11:30	ホール	「開講式」 「スマイル体操」 ・無理なく身体を動かしてストレス解消!体力UP!	高柳 清美
②	7月8日(木) 9:30~11:30	講座室	「いろいろな料理に使えるソースの秘密」 <b>教材費 ¥100</b> ・トリイソース社長に学ぶソースの歴史、意外な活用法	鳥居食品株式会社 代表取締役 鳥居大資
③	8月5日(木) 9:30~11:30	講座室	「アロマ香るワックスポットづくり」 <b>教材費 ¥1,000</b> ・花と香りに癒されてワックスポットづくりを体験しましょう	鈴木 麻紀子
④	9月16日(木) 9:30~11:30	講座室	「女性の健康~骨について~」 ・骨密度を知り、身体を維持する食事・運動について学びます	株式会社 杏林堂薬局
⑤	10月14日(木) 9:30~11:30	ホール	四季の花あそび「多肉植物の寄せ植え」 <b>教材費 ¥1,200</b> ・お花を長く楽しむための土づくり、日頃のお手入れを学びます	佐野 誉志照 他
⑥	12月16日(木) 9:30~12:30	料理教室	「なんでも燻製団」 <b>教材費 ¥700</b> ・家庭でもできる燻製づくり(チキン、チーズ、ナッツ他)	成清 正朗
⑦	1月13日(木) 9:30~11:30	ホール	「筋肉をゆるめて循環改善、簡単リンパ体操」 ・全身のリンパのめぐりを良くして、日頃の不調を改善します	皿良 陽子
⑧	2月 3日(木) 9:30~12:30	料理教室	柴原先生の「簡単スイーツづくり」 <b>教材費 ¥500</b> ・バレンタインに向けてガトーショコラづくりを楽しみましょう	柴原 明子 他

※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女性の方を優先 ※全8回受講できる方

【定員】 16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してくださいます。

【申込み方法】 5月20日(木)午前9時00分 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時00分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時00分~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。



# 「今から始める認知症予防」

## ～生活に取り入れる 予防のヒントが見つかる～

認知症は、誰にでも起こりうる身近な病気です。  
いつまでも元気に笑顔で過ごすために、認知症の正しい知識と、予防のために大切な運動・知的活動・生活習慣について学びます。

- 【日 時】 6月11日（金） 午前9時30分 ～ 午前11時00分  
【場 所】 長上協働センター 2階 講座室  
【講 師】 東区 長寿保険課 ・ 地域包括支援センターさぎの宮  
【定 員】 25人  
【対 象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先  
【費 用】 無料  
【持ち物】 筆記用具・水分補給用の飲み物  
※マスクの着用をお願いします  
【申込み方法】 5月21日（金） 午前9時から 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  
※その他の事項は表面レディースセミナーと同様です  
【問い合わせ先】 長上協働センター ☎421-3595



### 職員異動のお知らせ

お世話になりました



長谷川 真由美  
(入野協働センターへ異動)

よろしくお願いします



河合 久美子  
(新規職員)