

ちょっと大きめ クラフトバック講座

～ 自分だけのバックを作り、大切に使う楽しさ ～

- A4サイズの教材や焼き立てパンを入れるのに、丁度良い大きさのバックを作ります。（幅30cm×高さ22cm×マチ11cm）
- 色はテープ見本の3色（ラズベリー・モスグリーン・ネイビー）から、デザインはお好みで決められます。
（テープ見本は長上協働センターの窓口にあります）

ラズベリー



モスグリーン



ネイビー



【写真の色はベージュです】

- 【日 時】 8月7日、8月21日、9月4日（土） 全3回
午前9時30分 ～ 午前12時00分
- 【場 所】 長上協働センター 2階 講座室
- 【講 師】 岡本 悦子 先生
- 【定 員】 10人
- 【対 象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先
- 【費 用】 1,630円（材料費）
- 【持ち物】 はさみ、速乾性木工用ボンド、洋裁用メジャー、洗濯ばさみ、
定規15～30cm、ウェットティッシュ、持ち帰り用の
ビニール袋(45Lのごみ袋など)、筆記用具、水分補給用の
飲み物 など
- 【申込み方法】 7月19日（月）午前9時から受付開始
長上協働センター窓口で、色を決めてお申し込みください。
- ・ 9時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時から電話（☎421-3595）でも受付開始いたします。
 - ・ 申し込みは、一人で一人分といたします。（代理可）
 - ・ 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示等させていただきます場合があるので、ご了承の上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



「市野地区花と緑の連絡協議会」の皆さん による花壇の植え替え作業

「市野地区花と緑の連絡協議会」の皆さんが、
花壇の植え替えをしてくださいました。
暑い季節に向けての成長が楽しみです。
花いっぱい花壇が、利用者の皆さんの気持ち
を和ませてくれています。

いつもお世話をしていただき、
ありがとうございます。



会員募集中!

ヨガ教室 アムルトジュズルテ

普段使わない筋肉を伸ばして、健康増進!
どなたでも参加できます♪

初心者大歓迎!

- 【活動日】 毎週 土曜日 9時30分～11時00分 (月4回)
- 【活動内容】 ヨガ教室
- 【対象】 年齢・性別は問いません
- 【連絡先】 小栗 ☎ 053-433-2726



竜舌蘭(リュウゼツラン) 開花!!

市野町にお住まいの方の畑に植えてある竜舌蘭(リュウゼツラン)が、
40年振りに開花しました!



竜舌蘭(リュウゼツラン)
リュウゼツラン科の常緑多年草
メキシコ原産

開花の2か月前頃に花茎を伸ばし、
約5メートルまで成長し、薄黄緑色
の花が咲きます。
日本では30～50年に一度、開花
すると言われている珍しい植物です。
(ご家族に確認したところ、同じ場
所で前回咲いたのは、やはり40年
前のことだそうです。)



【始めよう！市民力～学習成果活用事業】第1弾

受講生募集！！

10年後に後悔しない体力づくりを！

「気軽にできるストレッチ、 筋力トレーニング」講座

無理せず頑張らないシンプルな運動だけで十分に筋力と柔軟性を高め、関節の負担を減らせます。
自分に合った方法を見つけませんか？

- 【日時】 8月6日（金）、8月20日（金）
9月3日（金）、9月17日（金）（全4回）
午前10時00分～午前11時00分
長上協働センター 2階 和室
- 【場定】 8人
【所員】 年齢50歳～70歳の方
【対象】 太田京子 先生
【講師】 無料
【費用】 水分補給用飲み物
【持ち物】 ヨガマット（無い場合大きめのバスタオルで可）
汗拭き用タオル
※マスクの着用をお願いします。
動きやすい服装（上履きは不要）



- ※ 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く場合があります。御了承のうえお申込みください。

《申し込み方法》

7月20日（火）午前9時00分から受付開始
長上協働センター窓口にてお申し込みください。

- 午前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時00分から電話（☎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。

裏面もご覧ください





祝

東京オリンピック2020 出場！

アーチェリー女子日本代表
山内 梓 選手

浜松市東区生まれ

与進中学校出身。中学校時代は、卓球部に所属し、浜松商業高校入学後にアーチェリーを始めた。

高校3年時に、「全国高校総体団体戦」優勝！

近畿大学に進学、大学3年の秋の「全日本学生個人選手権」優勝！

粘り強い努力で、オリンピック代表に決定！

オリンピックでの活躍に期待します。



がんばれ〜♪
山内選手



長上協働センター事務所内
特設応援コーナー

