

【始めよう！市民力～学習成果活用事業】第2弾

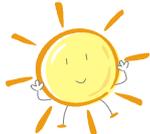
学んで！作って！楽しもう！

沖縄エイサー講座



受講生募集！！

お子さんと・・・
お孫さんと・・・
一緒に参加しませんか？



知ると見方が変わる！！
沖縄の文化・風習に触れてみよう♪

	日時	場所	講座内容	講師
1	9月4日(土) 10:00~12:00	ホール	・沖縄エイサーのルーツを学ぼう！ ・打楽器を自分で作ろう！	比嘉 寿喜(講師) 林 浩孝(助手)
2	9月11日(土) 10:00~12:00	ホール	・エイサーの基本動作を学ぼう！ (太鼓の叩き方、足運び、カチャーシー他) ・エイサーを踊ってみよう！(前半)	比嘉 寿喜(講師) 林 浩孝(助手)
3	9月18日(土) 10:00~12:00	ホール	・エイサーを踊ってみよう！(後半) ・修了式	比嘉 寿喜(講師) 林 浩孝(助手)

【対象】 ☆長上地区にお住まいの3歳以上の方(親子での参加も可)
☆全3回受講できる方

【定員】 10名

【費用】 500円(親子の場合/1組500円) ※教材費は講座初日に集金いたします。

【持ち物】 水分補給用飲み物・汗ふき用タオル
※マスクの着用をお願いします。

【服装】 動きやすい服装で参加してください。



【申込み方法】 8月18日(水) 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く場合があります。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



大人のための食育講座

受講生
募集!

浜松市食育ボランティア「ハートフルはまなす」さんと食育講座を開催します!
健康のための食事について一緒に学んでみませんか?

- 【開催日】 9月17日(金) 午前9時30分～午前11時30分
【内容】 食育講話「自分の食事量を知ろう！」
(調理実習は行いませんが、レシピを配布いたします)
【場所】 長上協働センター2階 料理教室
【持ち物】 筆記用具
【申込先】 電話で東区役所 健康づくり課
☎ 424-0122 へ直接お申込みください。



※ 締め切り 9月10日(金)

会員募集中♪

長上オカリナ同好会♪

初心者
大歓迎!

童謡から流行歌まで・・・みんなで楽しく演奏しましょう!
頭の体操、指の運動にもなります!!

- 【活動日】 毎月 第1・第3 金曜日 午前10時00分～12時00分
【活動内容】 オカリナ演奏
【対象】 年齢・性別は問いません
【連絡先】 長上協働センター ☎ 053-421-3595
【その他】 入会、活動日の見学、随時受付中!



お知らせ!

《令和3年度、体育館一般開放日》

無料

毎月第3日曜日 (午前9時00分～午後5時00分)

令和3年 8月15日・9月19日・10月17日・11月21日・12月19日
令和4年 1月16日・2月20日・3月20日

友人・ご家族みんなで体を動かしませんか?
2時間を目安に、どなたでもご利用できます。
貸出用運動具もあります!

種目・・・卓球・バトミントン・インディアカ
バスケットボール・バレーボール

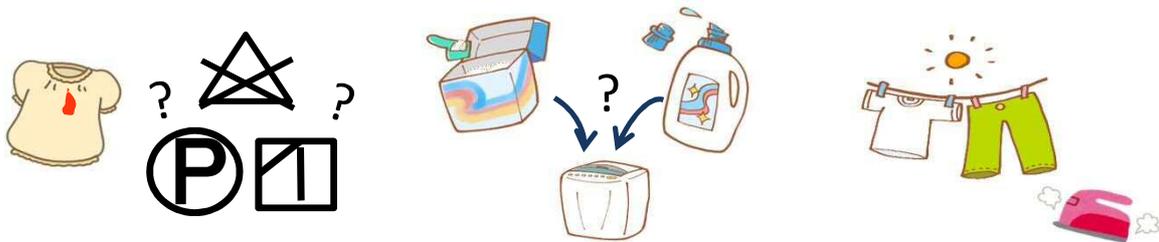


地域文化セミナー

洗濯とクリーニングの講座

～ 快適なお洗濯の仕方を学び、
気持ちの良い日々を過ごしましょう ～

- お洗濯やシミ取りの情報をたくさん聞きますが、本当はどうしたらいいのか。
- クリーニングのプロからお洗濯の知識を学び、気持ちの良い日々を過ごしましょう。



- 【日 時】 9月8日（水） 午前9時30分 ～ 午前11時30分
【場 所】 長上協働センター 2階 講座室
【講 師】 クリーニング師 金子 隆久 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】 無料
【持ち物】 筆記用具、水分補給用の飲み物
【申込み方法】 8月23日（月） 午前9時から 受付開始

- ・ 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りますので、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