



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!

講座に参加して素敵な時間を過ごしませんか?



	日時	場所	講座内容	講師(敬称略)
①	6月16日(木) 10時00分～12時00分	講座室	「開講式」 「腸元気生活のすすめ」 おなかの元気力～良い菌の増やし方～	西静岡ヤクルト 販売株式会社
②	7月 7日(木) 9時30分～11時30分	講座室	「革工芸」 自分だけのコインケースを作りましょう	佐宗 光子 他
③	8月18日(木) 9時30分～11時30分	ホール	「ウェーブリングでいきいきのびのびストレッチ」 変形のリング(ウェーブリング)を使って楽しくストレッチ	山村 利枝子
④	9月22日(木) 9時30分～12時30分	料理教室	「塩麴作りと麴を使った料理」 麴を使って簡単料理(手作り塩麴は、お持ち帰りします)	原田 智子
⑤	10月13日(木) 9時30分～11時30分	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
⑥	11月24日(木) 9時30分～11時30分	ホール	四季の花あそび「季節の寄せ植え」 季節のお花の寄せ植えで玄関先を華やかに!	佐野 誉志照 他
⑦	12月15日(木) 10時00分～11時30分	講座室	「くらしのキレイ講座」 くらしに役立つファブリックケア、ホームケアを学びます	花王グループ カスタマーマーケ ティング株式会社
⑧	1月19日(木) 9時30分～12時30分	料理教室	柴原先生の「簡単パンづくり」 簡単で美味しいパン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

【受講料】 無料 ※但し、各教材費は講座当日に集金いたします。

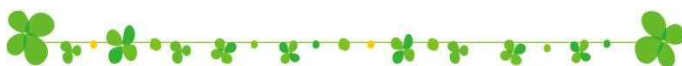
【申込み方法】 **5月19日(木) 午前9時00分** 受付開始

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く場合があります。ご了承のうえお申し込みください。



裏面もご覧ください。



令和4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4年 5月15日・ 6月19日・ 7月17日・ 8月21日・ 9月18日
10月16日・ 11月20日・ 12月18日
令和5年 1月15日・ 2月19日・ 3月19日

*開放日は変更になる場合があります。

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
（フットサルは、ご遠慮いただいております）



雑がみ回収中！

御協力ありがとうございます。
ございます。



【回収方法】

- 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）

【注意】

- ※ダンボールは雑がみではありません。お菓子の箱でもダンボールを使用している場合があります。御注意ください。
- ※ビニールや金属等、紙以外の部分は取り除いてください。
- ※汚れのひどいもの、匂いがついたものは出せません。

職員異動のお知らせ

お世話になりました



所長 野嶋 俊之
（南区区民生活課へ異動）

よろしくお願いします



所長 石井 智也
（南区五島協働センターより）