

長上さわやかレディースセミナー

受講生募集！！

きらめく季節、一步踏み出してみましょ。

毎回違う講座を体験します。新しい自分に出会えるチャンスです！！（全8回講座）

	日時	場所	講座内容	講師(敬称略)
①	6月 13日(木) 9:30～11:30	ホール	「開講式」 「笑顔いっぱいレクリエーション」 ❖笑顔で楽しく心あわせましょ♪	小林宏彰
②	7月 11日(木) 9:30～11:30	ホール	「はじめてでも楽しめる紙バンドでミニかごづくり」 ❖つくる楽しみの達成感をあじわいましょ 教材費 ¥ 500	岡本悦子
③	9月 12日(木) 9:30～11:00	ホール	「保険を考え始めたら～使える保障 総点検」 ❖いろいろ知りたい保険のお話、わかりやすくお話しす	田代理公子
④	10月 10日(木) 9:30～11:30	ホール	「美姿勢をめざして体幹を鍛えよう」 ❖心軽やかに、お出掛けできる体づくり	中山敦子
⑤	11月 21日(木) 9:30～11:30	ホール	「わがまち長上歴史探訪」 ❖江戸時代を中心に、長上地区に起こった出来事を学びます	中村和好
⑥	12月 12日(木) 9:30～11:30	料理教室	「家庭でも気軽につくれる、クリスマスおもてなし料理」 ❖ちょっとした工夫で味付け&盛り付けもレベルアップ 教材費 ¥1,500	中川浩子
⑦	1月 9日(木) 9:30～11:30	ホール	「新春！おたのしみ長上寄席」 ❖笑う門には福来たる～ 良い年になりますように！	三流斎芳祿
⑧	2月 13日(木) 9:30～11:30	講座室	「消しゴムはんこでお雛様飾りをつくりましょ」 教材費 ¥ 600 ❖消しゴムはんこの基本を学びます。本に載っていないちょっとしたコツも！	春太郎(版画家)

※ 都合により開催日時・講座内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。



【対象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先といたします。 **※全8回受講できる方**

【定員】 24名

【費用】 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 9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。

- ・ 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、11:00～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。ご了承ください。

◎ 今年度はエレベーター工事で児童室が使用不可の為、託児募集はありません。

【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。



手づくり点心と中国茶で飲茶を楽しみましょう！



「飲茶でおいしく健康づくり」講座

(全3回講座)

	日時	場所	講座内容
①	5月17日(金) 9:30～12:00	料理教室	【メニュー】 ・手づくり餃子 ・たまご炒飯 ・わかめスープ ・ウーロン茶
②	5月24日(金) 9:30～12:00	料理教室	【メニュー】 ・あんまん、肉まん ・中華コーンスープ ・サラダ ・ジャスミン茶
③	5月31日(金) 9:30～12:00	料理教室	【メニュー】 ・珍珠丸子チェンヨンフンスー(餅米を使った焼売) ・エビチリ ・杏仁豆腐 ・プーアール茶
※ 都合により開催日時・講座内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。			

【対象】 長上地区にお住まいの成人の方を優先といたします。 ※全3回受講できる方

【定員】 20人

【講師】 野澤佐和子 先生 (浜松フリー管理栄養士の会)

【費用】 2,000円 ※教材費は ① 5月17日(金) 講座当日に集金いたします。

【持ち物】 エプロン・三角巾・ふきん(2枚)・手拭き用タオル

【申込み方法】 5月7日【火】 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。

- ・ 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、11:00～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)