



『長上協働センターだより』は、市ホームページでもご覧いただけます。

受講生募集!

## 地域文化セミナー

# 初めてのパワーヨガ



ヨガで心身ともにリフレッシュしませんか?  
パワーヨガは、姿勢改善やインナーマッスルの強化を楽しく行えます!

|     | 日 時                       | 講 座 内 容                           |
|-----|---------------------------|-----------------------------------|
| 第1回 | 6月8日(土)<br>13時00分~15時00分  | 正しいアライメントを知り、<br>基礎のポーズをとろう       |
| 第2回 | 6月22日(土)<br>13時00分~15時00分 | ヨガで柔らかさ、強さ、バランス力を<br>身につけよう       |
| 第3回 | 6月29日(土)<br>13時00分~15時00分 | パワーヨガの醍醐味!<br>呼吸とともに流れるようにポーズをとろう |

※都合により欠席される場合は、長上協働センター(Tel: 053-421-3595)まで必ずご連絡ください。

【会 場】 蒲協働センター(中央区子安町309-1)

※現在、長上協働センターが大規模改修工事のため、蒲協働センターを会場に開催いたします。

【費 用】 無料

【持 ち 物】 ヨガマット(なければバスタオル)、フェイスタオル、水分補給用水筒  
動きやすい服装

【講 師】 藤井 詩乃 先生

【対 象】 長上地区にお住いの高校生以上の方 ※全3回受講できる方

【定 員】 20名

【申込み方法】 インターネットによる申し込みの上、抽選となります。申込期間内に下記申込コードで必要事項をご記入の上お申し込みください。

申 込 期 間 5月5日(日)から5月24日(金)15時まで

抽選結果について 5月24日(金)15時から5月28日(火)の間に申込者全員に結果を電話でお伝えします。

※28日までに連絡のない場合は長上協働センターまでお問い合わせください。



《申込コード》



※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等に掲載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。



元気に！

## コミュニティ担当職員が活動しています！

### コミュニティ担当職員とは？

コミュニティ担当職員とは、平成29年度から協働センター職員が拝命しており、地域の窓口として、地域で取り組まれている様々な活動を把握し、地域住民の皆さんと一緒に地域をより良くするために活動していく職員のことを言います。



### 地域の皆さんと一緒に地域づくりをしていきたい！

現在、コミュニティ担当職員は地域の強みや課題を知るために、自治会連合会の定例会や学校運営協議会など地域の様々な会合に参加させていただいています。

みなさんと一緒に地域づくりをしていくには、地域住民の皆さんひとりひとりの声をたくさん聞いていきたいと思っています！

長上地区を「より良い」地域にしたいと思っています。  
コミュニティ担当職員にお話してください！



工事も順調に進んでいます！

2年目も頑張ります！  
よろしく  
お願いします！



長上協働センターは工事中ですが、コミュニティ担当職員は活動しています。