



受講生募集!

親子で運動教室

＜地域文化セミナー＞
全3回

～楽しく身体を動かそう!!～

【日時】時間：9時30分～11時00分 【場所】1F ホール

- ① 8月 6日(水) 動物のまねっこをしてみよう!
- ② 8月20日(水) ボールを使って遊ぼう!
- ③ 8月27日(水) マット運動に挑戦!



【対象】長上地区にお住まいの方、お子様は3歳～未就学児

【定員】親子8組16名

【費用】無料 【持ち物】水分補給飲料、汗拭きタオル

【講師】メガロス市野店 佐々木先生、他

【申込期間】**7月23日(水) 午前9時30分～29日(火) 午後13時**

右記ロゴフォームにてお申込みください。結果についてはメールまたは電話にてご回答いたします。

- ※ 希望者多数の場合には、抽選とさせていただきます。お申し込みはこちらから→
- ※ お申込みは、親子一組様一人分といたします。
- ※ お子様に兄弟のいる方はお問合せください。
- ※ 定員に満たない場合は、申込み期間以降も受付いたしますので、電話でお問合せください。その他、ご不明な点はお問合せください。電話(☎421-3595)



長上地区民生委員児童委員協議会・長上地区社会福祉協議会共催 居場所づくり事業

ながかみ自習室

★開放日時★

8/7、8/14、8/21、8/28

8月の毎週木曜日の9:00～12:00、13:00～17:00を自習室として講座室を開放します。

『自習したい!』『勉強したい!』『宿題したい!』方は当日、長上協働センター窓口で受付してください。(12:00～13:00は室内清掃のため、1度ご退室いただきます。午後もご利用する場合は、再度受付をしてください。また協働センター内で食事は出来ません。)

※利用のための事前予約は出来ません。また利用者多数の場合はお断りする可能性があります。

おいしい! 「手づくりパン」講座

人気の先生と楽しくパンを焼きましょう。
パン作り初心者大歓迎!



【日 時】 8月22日(金)・8月29日(金)

9:30~12:30 (全2回)

【場 所】 長上協働センター 2階 調理室

【対 象】 長上地区にお住いの成人の方

【定 員】 8名 (全2回受講できる方)

【講 師】 柴原 明子 先生

【材料費】 1600円 初回集金します。

【持ち物】 エプロン・三角巾・ハンドタオル・水分補給用の飲み物
持ち帰りの袋は用意します。

8/22(金)
焼きカレーぱん

8/29(金)
あんクリームチーズぱん

申込方法

7月25日(金) 午前9時30分 受付開始

長上協働センター窓口にてお申込みください。

- ※ 午前9時30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。
- ※ お申込みは、おひとり様一人分といたします。(代理での申込は出来ません。)
- ※ 定員に満たない場合は、午前11時より電話(☎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。

「長上地区はたちの集い」実行委員募集!!

令和8年1月11日(日)に開催される「長上地区はたちの集い」の企画・運営をしていただける20歳の方(対象:平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれの方)を募集します。

みんなで意見を出し合い記憶に残る「はたちの集い」にしませんか?

参加していただける方は、下記の事務局までご連絡をお待ちしています。

~お問い合わせ~

事務局:「長上地区はたちの集い」実行委員会

〒431-0051 浜松市中央区市野町2620-1 長上協働センター ☎053-421-3595

午前8時30分~午後5時15分(日曜、祝日を除く)

第156回浜松ヒューマンセミナー受講生募集

時 期：(後期) 8月～2月

対 象：原則として15歳以上の市内在住・在勤の社会人

申込み：7月15日(火)～8月4日(月)

詳しくは下記の
コードを読みとる
のじゃ！



出典: 大石 家康くん

●開催施設窓口または電話での申込みの場合

【受付時間】 8：30～17：15

【受付できない日】 7/20 (日)、7/21 (月・祝)、7/27 (日)、8/3 (日)

●ホームページからの申込み

8月4日 17：15まで受付

【市ホームページ】 サイト内検索で「ヒューマンセミナー」を検索。

希望する講座ごとに申し込みを行ってください。

※複数講座の申込みも可能ですが、申込者多数の場合は抽選となるため、事前に日程をご確認のうえ、受講可能な講座にのみお申込みください。



～長上協働センターでの開催講座～ 「ヨガで生き生き健康講座」

開催期間：10/4(土)～12/20(土) 全10回

時 間：14:00～16:00

定 員：20名

講 師：藤井 詩乃 先生(LAXMIYOGA 公認インストラクター)

受 講 料：500円(基本受講料)

持 ち 物：ヨガマット、フェイスタオル、水分補給用の飲み物、動きやすい服装



フードドライブ実践中

長上協働センターではフードドライブを実践しています。品質に問題が無いのに消費できなかった食品を長上協働センターで集めて必要としている方々へお渡しします。回収している食品は賞味期限が2カ月以上あるもので、常温保存可能で未開封のものに限ります。

<以下は一例です。判断に迷ったら長上協働センターへご連絡下さい>

- ・レトルト、インスタント食品
- ・乾麺類(そうめん・カップ麺など)
- ・缶詰、瓶詰類(ツナ缶等)
- ・お菓子類
- ・お米

※ 日本語表記の無いもの、お酒類はご遠慮いたします。



ご協力いただける際は、必ず事前に長上協働センターにお電話をしてください。

長上協働センター ☎053-421-3595

世界でひとつの夏体験！
まぜこぜが創る、みんなの夏ものがたり

事前予約不要



まぜこぜ まるシエ

in 浜松市長上協働センター
(バリアフリー対応)

みんなが参加
できるワーク
ショップ！

2025.8月2日(土) 10:00-13:00

(受付9:30~/1Fロビーにお越しください)

マイボールをつくって対戦！

ポッチャファクトリー

自分だけのボールをつく
ってミニコートで対戦！

1回100円
定員20名

アタマとカラダの冒険ラボ

光や色を使った脳×カラ
ダレクリエーション体験

無料
定員なし

夏をあおごう！

世界でひとつの竹うちわ

自由に絵や模様を描いて
マイうちわが完成！

1本100円
定員30名

畳de夏支度 涼飾りづくり

畳の縁などを使って和風
の夏飾りを手作りしよう

1個100円
定員20名

空き缶が大変身！

小さなストーブをつくろう！

防災にもアウトドアにも
役立つミニストーブ

1個100円
定員15名

ASOBI工房

つくって遊べる工作ひろば

アイデア次第で自由に遊
べるミニ工作コーナー

無料
定員なし

年齢や障がいの有無に関係なく、どなたでもご参加いただけます。
ものづくりもASOBIのメンバーがいるから安心してね！

主催：一般社団法人ASOBI
info@asobi11.com
080-4429-8583

協力：長上協働センター



ASOBI HP