


 地域文化
 セミナー

【前期】高台アラカルトレッスン♪

2026 高台アラカルトレッスン前期が始まります
 この機会にいろいろなことにチャレンジしてみませんか？

回	月/日	学 習 内 容
1	5/15	腸活で若返り！～心も体も活き活きと～
2	6/19	美味しいスイーツづくり～マドレーヌ～
3	7/17	腰痛予防ピラティス
4	8/21	美味しいパンづくり

【時 間】 9：30～11：30（第3金曜日）全4回
 【場 所】 高台協働センター ホール他
 【定 員】 20名
 【受 講 料】 1,300円

お申込み方法

☆申込期限☆4月22日（水）17：00まで

【申込方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①高台協働センター窓口、又はお電話（☎472-1468）

8：30～17：00（日曜日・祝日を除く）

②右の「申込用QR」から→

【その他】

●原則、全4回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

●定員を超えた場合は、電子抽選ソフトで厳正なる抽選を行います。

☆当選結果☆ 4月24日（金）正午以降、当選者にのみ電話にてご連絡いたします。

●受講料は5月8日（金）までに高台協働センター窓口へお支払いください（返金不可）

8：30～17：00（日曜日・祝日を除く）

●日程、内容は講師・協働センターの都合により変更する場合があります。

●風邪の症状など身体の調子が悪い時はご遠慮下さい。

●講座で撮影した写真を浜松市のHP等に掲載することがありますのでご了承ください。



裏面もご覧ください



アクティブ・シニア講座



【日 時】令和8年5月14日（木）～12月10日（木） 全8回

9:30～11:30

【会 場】高台協働センター ホールほか

【対 象】和合・泉・幸・和地山・住吉にお住まいの60歳以上の方

【定 員】20名

【受講料】2,800円（材料費等 全8回分）

募集中

回	日程	学習内容	講師
1	5月14日（木）	開講式／フレイル予防講座	明治安田 派遣講師
2	6月11日（木）	籐を編む	浪崎 陽子先生
3	7月9日（木）	簡単エクササイズ、セルフ足つぼケア	小楠 恵美先生
4	8月6日（木）	美味しいおやつ作り～バナナケーキ～	加藤 喜美江先生
5	9月10日（木）	バランスボールで脳と体いきいき教室	小野崎 あゆみ先生
6	10月8日（木）	暮らしを整える秋 ～片付けと掃除で心も軽く～	板垣 友子先生
7	11月12日（木）	楽しく美味しいパンづくり	柴原 明子先生
8	12月10日（木）	閉講式／ 顔ヨガでリフトアップ	笹田 千洋先生

お申込み期限: 4月21日（火）17:00 まで

【お申込み方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①高台協働センター窓口またはお電話 ☎ 472-1468 8:30～17:00（日曜日・祝日を除く）

②右のQRから➡

【その他】

○ 原則、全8回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

○ 応募者多数の場合は電子抽選で厳正なる抽選を行います。

当選した方のみ4月23日（木）正午以降に当センターより連絡致します。

○ 当選者の方は、5月8日（金）までに受講料を当協働センターまでお持ちください。（返金不可）

○ 風邪の症状など体の調子が悪いときはお休みください。

○ 日程・内容などは、講師・協働センターの都合により変更する場合があります。

○ 講座で撮影した写真を浜松市のHP等に掲載する事がありますので、ご了承ください。





2026年浜松ヒューマンセミナー

姿勢改善ピラティス

【日 時】 第1回5/29・第2回6/5・第3回6/12・第4回6/19
第5回7/3・第6回7/10・第7回7/17・第8回7/31
第9回8/7・第10回8/21

【場 所】 高台協働センター 1階 ホール

【講 師】 神田 奈於先生

【費 用】 500円 (基本受講料)

【定 員】 20名

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル
筆記用具、水分補給の飲み物



- 【その他】
- ・原則、全10回の出席が可能であることを前提にお申込みください。
 - ・体調不良の場合の参加はご遠慮ください。
 - ・日程・内容等は、講師・協働センターの都合により変更する場合があります。
 - ・講座で撮影した写真を市のHP等に掲載する場合があります。ご了承下さい。

【申込期間】 4月15日(水)～5月7日(木)

※窓口や電話受付の場合、日曜・祝日・夜間(17:15以降)
は受付不可。



【申込方法】 ●高台協働センター窓口・お電話➡住所・氏名・電話番号をお聞きます。

●オンラインでのお申込み ➡右のQRからお申込みください。

【当選確認】 5月15日(金)～5月22日(金) 月～土8:30～17:15(日曜・祝日・夜間以外)

●高台協働センター窓口・お電話での申し込みの場合

➡高台協働センターにお問い合わせください

●オンラインでのお申込みの場合➡高台協働センターより当落のメールが届きます。

※5月15日(金)中にメールが届かない場合はお問合せください。

※当選後に受講を辞退される場合は、5月22日(金)までに必ずご連絡ください。

【受講料支払】 講座初回時5月29日(金)に500円を集めます。(返金不可)

裏面もご覧ください

2026(R8)年度



浜松市

学習成果活用事業

自分で講座の講師をしてみたい、
講座や教室を企画・運営してみたい方を募集します！

「学習成果活用事業」とは、市民の皆さんが主体となって講座や教室を企画・運営する事業です。ご自身の知識や技術・技能等を周りの人に伝えたり、地域の課題解決のために生かしたりすることができます。

浜松市は、学びの成果を自立的・持続的に生かす仕組みをつくり、市民の皆さんの夢や学びを育てるお手伝いをします。

応募資格

○浜松市の生涯学習活動の担い手を育成するため、以下を対象とします。

- ・市内で活動する個人及び団体
- ・今後、市内で活動していく意思のある個人及び団体

○同一個人及び同一団体による提案は、当該年度につき一回に限ります。

○浜松市の主催事業として開催するため、以下の内容は実施できないのでご注意ください。また、公平性・中立性を保つ内容であるようご配慮ください。

- × 営利活動（宣伝等を含む）を目的とした内容
- × 特定の政党や宗教を支持、宣伝普及することを目的とした内容
- × 公共の秩序や健全な風俗等に反する内容
- × 公共の福祉を害する内容

応募方法

「学習成果活用事業申請書」、「事業提案書兼申込書」に記入し、実施を希望する生涯学習施設の窓口へ提出してください。提出時に、必要経費等について職員がヒアリングさせていただきます。

※学習成果活用事業申請書及び事業提案書兼申込書は、市ホームページからダウンロードするか、生涯学習施設の窓口でお受け取りください。

採択通知

各生涯学習施設の実態やニーズ、募集の状況に応じて採択する事業を決定します。

6月19日(金)までに、応募された個人・団体に採否をご連絡いたします。

※採用する事業数や規模等は予算の範囲内となります。予算の都合上、ご期待に応えられない場合もございますので、ご了承ください。

申込期間

2026(R8)年4月15日(水)～5月20日(水)

問合せ：高台協働センター 472-1468