



## 受講生募集

# 長上さわやかレディースセミナー

【全6回講座】

日 時	講 座 内 容	講 師 (敬称略)
1 6月25日(木) 10:00~11:30	美術館講座 ～所蔵品と「現代アート展」をやさしく解説～	浜松市美術館
2 7月16日(木) 9:30~11:30	おいしいパン作り 材料費 500円 ～ココアのチョコナッツパン～	柴原 明子
3 8月20日(木) 9:30~11:30	ストレスバスターズ! ～上手にストレスを乗り越えよう～	保健師 南 恵美
4 9月17日(木) 9:30~11:30	アロマ手作り石けん 材料費 1,000円 ～心とお肌にやさしい石けんを作りましょう～	I F A・I F A PEOT 国際アロマセラピスト 和田 早美
5 10月15日(木) 9:30~11:30	ストレッチ&表情筋エクササイズ ～血流・リンパの流れを促すセルフケア～	さおりウォーキングスタジオ主宰 稲石 早緒梨
6 12月17日(木) 9:30~11:30	水引で作るお正月リース 材料費 800円 ～福を結ぶ水引でお正月を迎えましょう～	山本 悦子

【対 象】：長上地区にお住まいの成人女性の方を優先

【定 員】：16名 全6回受講できる方

【費 用】：第2回、第4回、第6回は材料費が必要になります。  
材料費は講座当日に集金いたします。

【申込方法】：5月28日(木) 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。(代理での申込も可能です)
- ※ 定員に満たない場合は、午前10時30分より電話(☎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。



## ながかみカルタで遊びませんか？

長上地区の歴史をカルタで遊びながら触れてみませんか？  
 地元で作られた「ながかみカルタ」を長上地区社会福祉協議会が新たに作成しました！  
 味のあるイラストとともに楽しみながら長上地区について学べます。

### 貸し出し開始：令和8年6月15日から

(貸し出し期間は最長で2週間です)

貸出方法等詳しい内容は長上地区社会福祉協議会または協働センター窓口へお問い合わせください。



## 令和8年度 体育館一般開放日



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・バドミントン・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。

**毎月第3日曜日** (午前9時00分～午後5時00分)

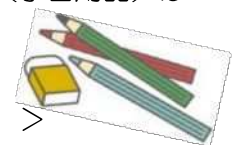
**令和8年** 5月17日・6月21日・7月19日・8月16日  
 9月20日・10月18日・11月15日・12月20日  
**令和9年** 1月17日・2月21日・3月21日

※開放日は変更になることがあります。



## 文房具リユース活動実践中

長上協働センターでは使わなくなった文房具(学習用品)を有効活用するために、未使用の文房具(学習用品)を回収しています。集めた文房具は民生委員・児童委員協議会や社会福祉協議会等を通して必要としている方々へお渡しします。回収している文房具(学習用品)は使用可能なもので、未使用のものに限ります。



< 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ください。 >

- ・えんぴつ(色鉛筆を含む)      ・シャープペンシル      ・ボールペン      ・消しゴム
- ・ノート(横罫、方眼、無地など)      ・定規(物差し)      ・下敷き など

※ 判断に迷ったら長上協働センターにご相談ください。(☎421-3595)