



受講生募集!

ヨガを楽しみながら健康な身体作りをしよう! <地域文化セミナー> 全3回

【日 時】 8月5日(水)・8月19日(水)・8月26日(水)
19:00~20:30(全3回)



- ① 8/5(水)~健康な身体と内面からの美しさを目指そう~
- ② 8/19(水)~代謝の改善、ストレス改善~
- ③ 8/26(水)~体幹を鍛えて引き締まった身体を目指そう~

【場 所】長上協働センター 1階 ホール
【対 象】長上地区にお住まいの高校生以上の方
【定 員】16名(全3回受講できる方)
【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
水分補給用飲み物 動きやすい服装でご参加ください
【講 師】藤井 詩乃 先生
【申込期限】**令和8年7月28日(火)まで**
【申込方法】①か②のいずれかでお申込みください。



<申込コード>

①右記コードから申込

②長上協働センター窓口または電話で受付 (☎421-3595)

7月6日(月)~7月28日(火) 受付時間 午前9時~午後5時(日・祝日除く)

- ※ お申込みは、おひとり様一人分とします。
- ※ 定員を超えた場合は抽選とし、地区外の方も申込可能ですが抽選の場合は長上地区優先となります。
- ※ 全員に抽選結果を電話連絡しますが、7月31日(金)までに抽選結果の連絡が無い場合は、お手数ですが長上協働センターまでお問合せください。

地域文化セミナー

みんなで楽しもう!

モルック体験会



みんなで
盛り上がりよう!



気軽に楽しめる!生涯スポーツ・モルックを体験してみませんか?

フィンランド発祥の誰でも簡単に楽しめるスポーツです。

木のぬくもりを感じながらみんなで楽しくLet'sモルック!!

【日 時】① 8月28日(金) 19時~20時30分
② 8月29日(土) 9時30分~11時

参加したい日を①②から
お選びください

【場 所】長上協働センター 1階ホール

【対 象】長上地区にお住まいの方 ※中学生以下の方は保護者同伴を必須とさせていただきます。

【定 員】各回20名 【受 講 料】無料 【持 ち 物】運動できる服装、飲み物、タオル

【申込方法】

申込期間: 令和8年7月6日(月)~8月7日(金)



- 申込期間中、窓口・電話・左記申込コードにてお申し込みください。 <申込コード>
※窓口・電話でのお申し込みの場合は、日曜日祝日を除く午前9時~午後5時に
お願いします。
- 定員を超えた場合は抽選となります。
- 全員に抽選結果を電話連絡しますが、8月12日(水)までに抽選結果の連絡が
無い場合は、お手数ですが長上協働センターまでお問合せください。

裏面もご覧ください。





ながかみ自習室



★開放日時★

8/7、8/14、8/21、8/28

8月の毎週金曜日の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。



また、8月14日13:00~17:00には、

世界のボードゲームで遊べる「ボードゲーム体験会」を実施します!!

勉強の合間のちょっとした楽しみとして、みんなで遊べるボードゲームはいかがですか?



長上地区「シニアクラブ」の皆さんによる除草作業

長上地区シニアクラブの皆様が、定期的に協働センター敷地内の除草作業をしてくださっています。

6月には悠友会の皆様が活動してくださいました。

伸びた雑草を手際よく、綺麗に刈り取っていただきました。

ご協力ありがとうございました!!





第158回浜松ヒューマンセミナー受講生募集

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（水）～8月3日（月）

詳しくは下記の
コードを読みとる
のじゃ！



●開催施設窓口または電話での申込み

【受付時間】8：30～17：15

【受付できない日】7/19（日）、7/20（月・祝）、7/26（日）、8/2（日）

●ホームページからの申込み

8月3日（月） 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



※複数講座にお申し込みの際は、日程が重複していないか事前にご確認のうえ、お申し込みください。

～長上協働センターでの開催講座～ 「手作りパン教室」

開催期間：9/3(木)～10/15(木) 全6回

時 間：第1・2回目 9：30～12：30

第3～6回目 9：30～13：00

定 員：8名

講 師：柴原 明子先生

受 講 料：6,500円（基本受講料500円 ＋ 材料代6,000円）

持 ち 物：エプロン、ハンドタオル、筆記用具、三角巾



「長上地区はたちの集い」実行委員募集！！

令和9年1月10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
だけの20歳の方（対象：平成18年4月2日～平成19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

〒435-0051 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）



地域文化セミナー
受講生募集

ハワイトリップ! 南国グルメレッスン!!

～浜松東高校インターン生 企画講座～

この講座は浜松東高校の生徒さんが長上協働センターへインターン実習の際に企画してくれたものです。

★夏にぴったりのハワイアンスイーツを作って食べましょう!★

第1回	 アサイーボウル	ベリー系の冷たいスムージーにフルーツとグラノーラをのせたハワイの人気朝ごはん
第2回	 マラサダ	外はふんわり、中はもちりハワイで大人気の揚げパン

【日 時】 8月18日(火) 14:00~15:30・25日(火) 14:00~17:00

【場 所】 長上協働センター 2階 料理教室 【対 象】 高校生以上の方

【定 員】 16名 (全2回受講できる方)

※ 定員を超えた場合は抽選とし、長上地区外にお住まいの方も申込可能ですが、抽選の場合は長上地区お住まいの方が優先となります。

【講 師】 今泉美津子先生(浜松フリー管理栄養士の会)

【材料費】 2回分で1,000円 ※初回集金します。

【持ち物】 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク

布巾2枚・手拭きタオル・水筒(水分補給用)

【申込期限】 令和8年8月4日(火)まで

【申込方法】 ①か②のいずれかでお申込みください。

①下記コードからお申込み

②長上協働センター窓口または電話で受付 (☎421-3595)

7月21日(火)~8月4日(火) 受付時間 午前9時~午後5時(日・祝日除く)

<申込コード>⇒

