

地域づくり講座

①最近のお葬式

【日時】9月2日(水)10:00~11:30

【講師】JAとびあ浜松葬祭センター 担当講師

【内容】「家族葬っていいなあ」と思うけど実際どうかな?手伝いは要らないの?…等々、最近の葬儀事情や体験談等をふまえてお話しします

①~③共通事項

【場所】高台協働センター 2階講座室

【受講料】無料

【定員】15名

【持ち物】筆記用具 水分補給の飲物 マスク



②嚥下(えんげ)障害の予防

【日時】9月9日(水)10:00~11:30

【講師】言語聴覚士(十全記念病院)

【内容】増加傾向の誤嚥性肺炎にならないために飲み込む力を鍛える方法をお話しします。



嚥下とは、飲み込むことです。

③空き家で近隣に迷惑をかけないための講座

【日時】9月16日(水)10:00~11:00

【講師】浜松市市民生活課 担当講師

【内容】浜松の空き家の現状と適正管理、土地家屋の未登記問題や相続問題についてお話しします。



- 8月15日(土)~8月21日(金)申込期間となります。申請書にご記入いただき、直接職員にお渡しください。全ての講座を申し込んでいただいてもかまいませんが、応募者多数の場合は抽選となります。申請書は高台協働センターにございます。
- 電話での申込は、8月15日(土)13:00からとします。
- 申込は複数分申込できますが、必ず申請者が他の希望者の名前、住所、連絡先などを承知していることとします。(住所や連絡先を知らない場合は、受付できません)
- 当選については、8月24日(月)以降、お電話にて当選者のみ、お知らせ致します。キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

※問い合わせ先:高台協働センター TEL472-1468

月~土 8:30~17:15(夜間・日曜日・祝日は職員が不在)

裏面もご覧ください



地域文化
セミナー

筋肉をゆるめて循環改善 簡単リンパ体操

【日 程】 9月28日(月)～10月19日(月) 13:30～15:30
9/28、10/5、10/12、10/19 全4回 ※10/26 予備日

【場 所】 高台協働センター 1階ホール

【講 師】 皿良陽子 先生

【受講料】 無料

【定 員】 16名

【持ち物】 ヨガマットまたは大判タオル 水分補給の飲物
汗ふきタオル フェイスタオル2枚(講座用)
動きやすい服装 マスク



| 回 | 月/日 | 学 習 内 容 |
|---|-------|-----------------------------------|
| 1 | 9/28 | 上半身リンパ体操(肩・首回りの筋肉をゆるめるリンパ体操) |
| 2 | 10/5 | お顔のリンパ体操(お顔の筋肉をゆるめるリンパ体操) |
| 3 | 10/12 | 下半身リンパ体操(腰回りの筋肉をゆるめるリンパ体操) |
| 4 | 10/19 | タオルリンパ体操(タオルを使用して全身の筋肉をゆるめるリンパ体操) |

- 8月29日(土)～9月4日(金)申込期間となります。申請書にご記入いただき、直接職員にお渡しください。申請書は高台協働センターにございます。
- 電話でも申込は可能ですが、8月29日(土)13:00 からとします。
- 申込は複数分申込できますが、必ず**申請者が他の希望者の名前、住所、連絡先などを承知していることとします。**(住所や連絡先を知らない場合は、受付できません)
- 当選については、9月7日(月)以降、お電話にて**当選者のみ**、お知らせ致します。キャンセルする場合は、必ずご連絡ください。

※問い合わせ先:高台協働センター TEL472-1468

月～土 8:30～17:15(夜間・日曜日・祝日は職員が不在)

新型コロナウイルス感染症予防のため、高台協働センターでは、講座を開催するにあたり、「3密」を避け、「新しい生活様式」を基本として進めてまいります。

全ての講座の受講者の皆様も、ご協力よろしくお願い致します。

講座に参加する前に、必ず自宅で体温を測り、37.5℃以上の熱のある方や体調不良の方は、ご遠慮いただきますよう、よろしくお願い致します。



※受講中に撮影された写真を活動報告として、浜松市のHPや当協働センターだより等に掲載される場合があります。