

# 令和3年度 アクティブ・シニア講座

## (旧 生きがいづくり教室)



【日時】 5月13日～12月9日(毎月第2木曜日)

9:30～11:30 全8回

【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人

【受講料】 2,000円(材料費・資料代など、全8回分)

【持ち物】 筆記用具、マスク

回	月 日	学 習 内 容
1	5月13日(木)	開講式・絵手紙
2	6月10日(木)	健康講座:爽快 ヨガ体験
3	7月8日(木)	体験講座:簡単苔玉(こけだま)作り
4	8月12日(木)	学習講座:歴史の話
5	9月9日(木)	学習講座:英語で脳トレ
6	10月14日(木)	体験講座:和菓子作り体験
7	11月11日(木)	健康講座:簡単エクササイズ&セルフ足つぼケア
8	12月9日(木)	閉講式・みんなで落語で笑おう

※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ので、ご了承ください。

※受講中に撮影された写真を活動報告として、浜松市ホームページ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。

※原則、8回の出席が可能であることを前提にお申し込みください。

## 申込方法

4月17日(土)～4月24日(土)8:30～17:15(日曜は除く)

高台協働センター窓口または電話(472-1468)にて受付します。

・定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

・当選者については、4月28日(水)以降、お電話にて当選者のみ、お知らせ致します。

・受講者は材料の準備のため、**5月8日(土)まで**に受講料をお支払いください。

材料調達のため開講後の返金は致しません。ご了承の上、申し込みください。

☆講座に参加する前に、必ず自宅で体温を測り、37.5℃以上の熱が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。**マスクの着用**もお願い致します。

☆新型コロナ感染拡大防止のため、講座の開催を中止または延期させていただく場合がございます。

裏面もご覧ください

# 令和3年度 高台レディースセミナーのご案内

当高台レディースセミナーでは、年齢を問わず、女性の向学心を養い、仕事も生活も充実した人生をおくるために、学びの場として多彩な講座を用意しております。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

※原則全8回参加できる方を対象とします。



【日 時】 令和3年5月14日（金）～12月10日（金）  
毎月第2金曜日 9：30～11：30 全8回

【会 場】 高台協働センター 講座室その他

【対 象】 和合・泉・幸・和地山・住吉にお住いの女性

【定 員】 20人

【受講料】 4,000円（全8回分）

【その他】 ・講師や当協働センターの都合により、講座を中止したり、日時を変更する場合があります。

・受講中に撮影された写真を活動報告を目的として、浜松市のホームページ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。

ご了承のうえ、お申し込みください。

・受講する際には、新型コロナウイルス感染予防のため、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。マスクの着用もお願い致します。

【申込方法】

・4月17日（土）～4月24日（土）申込期間となります。窓口またはお電話にて受付致します。※ただし24日（土）は正午まで。

・申込は複数分できますが、必ず申請者が他の希望者の名前、住所、連絡先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）

・応募者多数の場合は抽選とします。抽選結果は、4月27日（火）以降当選者のみお電話で連絡致します。受講料の支払いは5月8日（土）までとします。材料調達のため、開講後の返金は致しません。

〈問い合わせ〉高台協働センター ☎472-1468

月～土曜日 8：30～17：15



	開 講 日	学 習 内 容
1	5/14（金）	開講式／～和のアロマ～お香の世界
2	6/11（金）	体の不調改善リンパ体操
3	7/9（金）	夏のフラワーアレンジメント
4	8/13（金）	自分でできる腸もみ健康法
5	9/10（金）	うなぎパイだけじゃない！～春華堂 130年の挑戦&職人による和菓子作り体験
6	10/8（金）	美しく 健康的に のびのびストレッチ
7	11/12（金）	大人のアイシングクッキー講座
8	12/10（金）	～疲れた心を癒す～JAZZの調べ／閉講式