



地域文化セミナー 薬膳講座

冬の養生食

養生食とは、健康の維持・増進のために飲食をすることを指します。健康であるためには気を配った食事をし、摂生をすることが大切です！
新しい門出に合わせてこうした知識を身に着けてみてはいかがでしょうか



イメージ写真

【日時】 1月17日(水)
10:00~13:00

【場所】 高台協働センター 2階 料理教室

【講師】 廣 かほり先生 (枸杞の会)

【定員】 12名

【参加費】 1,500円 (テキスト代・材料費)

【持ち物】 エプロン 三角巾 ふきん2枚 筆記用具 水分補給用の飲み物

この講座は薬膳について学びながら、調理実習を通して皆さんが実際に体験する講座になります。

お申込み期限:令和5年 12月23日(土)17:00まで

【お申込み方法】 下記の方法でお申し込みください。

- ① 高台協働センター窓口またはお電話 ☎472-1468 9:00~17:00(日曜日・祝日を除く)
- ② 右のQR から→

※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。

当選した方のみ12月26日(火)正午以降に当センターより連絡致します。

なお当選された方は、1月6日(土)までに参加費のお支払いをお願いいたします。

【その他】

○講座に参加する前に、必ず自宅で体温を測り、体調不良の方はご遠慮いただきますよう
よろしくお願いいたします。

○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。

○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。



告知 高台協働センターまつり

令和6年2月10日(土)、11日(日) 予定

詳細は今後お知らせします

裏面もご覧ください

コミュニティ通信 災害の備えできていますか？

高台協働センターでは「楽しく学ぶ防災事業～高台 BASE 事業～（令和5年度事業）」を行っております。今回はその取り組みの一部を紹介させていただきます。

『高台えんにち』9月23日開催

誰でも楽しく学べる防災コーナーを開催しました（タブレットクイズ・ラジオ・射的・映像）



タブレットクイズ



防災コーナー（400名ほどが参加）



ラジオ体験（最近使っていますか？）

『停電・断水時の水&トイレ利用術』10月31日・11月14日開催

停電すると水道が使えません！トイレの代用術や、水を備蓄しておく必要性を学びました。



水を持ってみると大変です

給水車から自宅まで持って歩くのは大変です。1人1日3ℓの水を使い、最低3日分の備蓄が必要です



災害用トイレの紹介

実際の災害時はトイレのガマンによる健康悪化が問題となりました



トイレ利用術

水が使えなくてもトイレを活用
地震などの災害時は、水があってもすぐに流さない(下水道復旧後)

高台協働センター 年末年始の休館のお知らせ

令和5年12月29日（金）～令和6年1月3日（水）

休館中は施設利用や窓口での施設予約のほか、住民票、印鑑証明書など各種証明書の発行や届出ができませんのでご注意ください。

本年も高台協働センターをご利用いただき、誠にありがとうございました。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。