

地域文化  
セミナー

# 高台アラカルトレッスン♪

2024 高台アラカルトレッスンが始まります

新年度この機会にいろいろなことにチャレンジしてみませんか

回	月/日	学習内容
1	5/17	大人の為のやさしい栄養講座
2	6/21	バランスボール(有酸素運動、筋力トレーニングを行きましょう)
3	7/19	和菓子作り(季節の練り切りを作りましょう)
4	8/16	ピラティス(カラダ全体のバランスを整えて元気な身体を作りましょう)

【時間】 9:30~11:30(第3金曜日)全4回

【場所】 高台協働センター ホール 講座室

【定員】 16名

【受講料】 800円

※ 原則 全4回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

日程、内容は講師・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。

風邪の症状など身体の調子が悪い時はご遠慮下さい。

講座で撮影した写真を浜松市のHPに掲載することがありますのでご了承ください。

## お申込み方法

☆申込期限☆4月22日(月)17:00まで

☆申込方法☆ ①②のいずれかの方法でお申込みください。

①高台協働センター窓口、又はお電話(☎472-1468)

8:30~17:00 (日曜日・祝日を除く)

②右の「申込用QR」から→

※先着順ではありません。

※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。

☆当選結果☆ 4月25日(木)正午以降、当選者にのみ電話にてご連絡いたします。※受講料は5月10日(金)までに高台協働センター窓口へお支払いください。

8:30~17:00 (日曜日・祝日を除く)

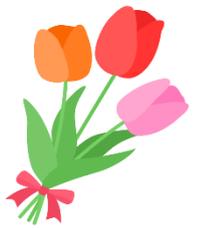
※なお、受講決定後のキャンセルによる返金は出来ません。ご了承の上、お申し込みください。



裏面もご覧ください



# アクティブ・シニア講座



【日時】令和6年5月9日(木)～12月12日(木) 全8回  
9:30～11:30

【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名

【受講料】2,000円(材料費等 全8回分)

募集中

回	日程	学習内容	講師
1	5月9日(木)	開講式／笑いで健康談義	島 篤志先生
2	6月13日(木)	家系図をつくろう!	塩崎 明子先生
3	7月11日(木)	タイ式ヨガ ルーシーダットン	笹田 千洋先生
4	8月8日(木)	脳トレで老化防止!	前田 哲治先生
5	9月12日(木)	季節のスイーツづくり (わらび餅・水まんじゅう)	浜松調理菓子専門学校 鈴木雄介先生
6	10月10日(木)	リフレッシュピラティス	Kanako 先生
7	11月14日(木)	つまみ細工の壁掛け作り	花雅 宮武 弓佳先生
8	12月12日(木)	閉講式／ 聴かせてショパン トーク&生演奏	若田部 祐見子先生



お申込み期限: 4月22日(月)17:00まで



【お申込み方法】①②のいずれかの方法でお申込みください。

①高台協働センター窓口またはお電話 ☎472-1468 8:30～17:00(日曜日・祝日を除く)

②右のQRから➡

【その他】

○ 原則、全8回の出席が可能であることを前提にお申込みください。

○ 応募者多数の場合は電子抽選で厳正なる抽選を行います。

当選した方のみ4月23日(火)正午以降に当センターより連絡致します。

○ 当選者の方は、4月30日(火)までに受講料を当協働センターまでお持ちください。(返金不可)

○ 風邪の症状など体の調子が悪いときはお休みください。

○ 日程・内容などは、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。

○ 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。

