

地域文化  
セミナー

# 【前期】高台アラカルトレッスン♪

## 2026 高台アラカルトレッスン前期が始まります

### 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	5/15	腸活で若返り！～心も体も生き活きと～
2	6/19	美味しいスイーツづくり～マドレーヌ～
3	7/17	腰痛予防ピラティス
4	8/21	美味しいパンづくり

【時 間】 9：30～11：30（第3金曜日）全4回  
 【場 所】 高台協働センター ホール他  
 【定 員】 20名  
 【受 講 料】 1,300円

## お申込み方法

☆申込期限☆4月22日（水）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→

【その他】

- 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。
  - 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24日（金）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8日（金）までに高台協働センター窓口へお支払いください（返金不可）  
8：30～17：00（日曜日・祝日を除く）
  - 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。
  - 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等に掲載することがありますのでご了承ください。



裏面もご覧ください



# アクティブ・シニア講座



【日時】令和8年5月14日(木)～12月10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】2,800円(材料費等 全8回分)

募集中

回	日程	学習内容	講師
1	5月14日(木)	開講式／フレイル予防講座	明治安田 派遣講師
2	6月11日(木)	籐を編む	浪崎 陽子先生
3	7月9日(木)	簡単エクササイズ、セルフ足つぼケア	小楠 恵美先生
4	8月6日(木)	美味しいおやつ作り～バナナケーキ～	加藤 喜美江先生
5	9月10日(木)	バランスボールで脳と体いきいき教室	小野崎 あゆみ先生
6	10月8日(木)	暮らしを整える秋 ～片付けと掃除で心も軽く～	板垣 友子先生
7	11月12日(木)	楽しく美味しいパンづくり	柴原 明子先生
8	12月10日(木)	閉講式／ 顔ヨガでリフトアップ	笹田 千洋先生



お申込み期限: 4月21日(火)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(木)正午以降に当センターより連絡致します。

○ 当選者の方は、5月8日(金)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。

