



令和8年度 学習成果活用支援事業 その①

月のリズムと足から巡りを整えるセルフケア講座

- 【日 時】 令和8年9月8日(火) 10:00 ~ 11:30 (全1回)
- 【場 所】 長上協働センター2階和室 【対 象】 原則として、長上地区にお住まいの成人女性
- 【内 容】 足と身体つながり、セルフ足もみ体験、月のリズムと生活習慣について
- 【定 員】 6名 【費 用】 無料
- 【講 師】 Shino(看護師)
- 【持 ち 物】 筆記用具、飲み物(水分補給用)、汗拭きタオル、白湯(300ml以上)
ボディクリーム、バスタオル(薄手のヨガマットでも可)
- 【そ の 他】 足もみ体験を行うため、健康状態に不安のある方は事前にかかりつけ医へご相談ください。
また、動きやすい服装でご参加ください。



【申込方法】 8月20日(木)午前9時30分 受付開始 協働センター窓口にて直接、お申込みください。

令和8年度 学習成果活用支援事業 その②

おとなの絵画造形遊び

- 【日 時】 令和8年9月12日(土)、19日(土)、10月3日(土) 13:30 ~ 15:00 (全3回)
- 【場 所】 長上協働センター2階講座室【対 象】 原則として、長上地区にお住まいの高校生以上の方
- 【定 員】 8名 【費 用】 1,500円(全3回分)
- 【講 師】 くりんこ絵画クラブ 代表 高林久見子
- 【内 容】 第1回 9月12日(土) スクラッチアート (持ち物:クレヨン(12色以上)、鉛筆、消しゴム)
第2回 9月19日(土) アルコールアート (持ち物:カラー油性ペン(8色以上)、マスク)
第3回 10月3日(土) 羊のペーパーウエイトづくり(持ち物:水のみ、手拭き雑巾、はさみ、木工用ボンド)
- 【そ の 他】 汚れても良い服装でご参加ください。また、各回での受付はいたしません。



羊のペーパー
ウエイト

【申込方法】 8月22日(土)午前9時30分 受付開始 協働センター窓口にて直接、お申込みください。

★【各講座共通】お申し込みにあたってのお知らせ★

- * 午前9時30分の時点で希望者が定員を超えている場合は抽選とさせていただきます。長上地区外にお住まいの方も申込可能ですが、抽選の場合は長上地区にお住まいの方を優先いたします。
- * 定員に満たない場合は、午前11時からお電話(☎421-3595)でも受付いたします。
- * 定員に到達次第、締切とさせていただきます。

地域文化セミナー
受講生募集

柴原先生の楽しい&おいしい♪

パン作り講座



【日 時】9月15日(火)・9月29日(火)

9:30~12:30(全2回)

【場 所】長上協働センター 2階 料理教室

【対 象】原則として、長上地区にお住まいの成人

【定 員】8名(全2回受講できる方・遅刻早退不可)

【材料費】1,600円 初回集金します。

【講 師】柴原 明子 先生

【持ち物】エプロン・三角巾・ハンドタオル・水分補給用の飲み物
持ち帰りの袋は用意します。

9/15(火)

オニオンチーズブレッド

9/29(火)

メロンパン

申込方法 8月25日(火)午前9時30分 受付開始 協働センター窓口にて直接、お申込みください。

- ※ 午前9時30分の時点で希望者が定員を超えている場合は抽選とさせていただきます。長上地区外にお住まいの方も申込可能ですが、抽選の場合は長上地区お住まいの方を優先いたします。
- ※ 定員に満たない場合は、午前11時からお電話(☎421-3595)でも受付いたします。
- ※ 定員に到達次第、締切とさせていただきます。

ご家庭に眠っている

浴衣用の帯や腰紐はありませんか？

与進中学校では浴衣を活用した着付けの授業をしています。

ご家庭に眠っている浴衣用の帯(特に男性用)や腰紐で、
お譲りいただけるものはありませんか？

- 8月末まで長上協働センターで受け付けています。
- 汚れや傷みによってはご遠慮する場合があります。

※ご不明な点は、長上協働センターへお問い合わせください。

問合せ先：長上協働センター(☎053-421-3595)

年末年始及び日曜祝日を除く8:30~17:15

