



## 令和6年度高台協働センター子育て教室

# 親子で「リズムック」♪

リズムックとは、ピアノなどの音に合わせて自由に身体を動かし、表現力を養う活動です。リズムックを通じてお子さんと楽しい時間を過ごしましょう。



【日時】 10月25日(金)

10:00~12:00

【場所】 高台協働センター ホール

【先生】 堀田 恵美 先生(ピアノリズムック講師、EQ絵本講師)

【定員】 親子15組

【対象】 歩けるようになったお子さんから未就園児

【参加費】 無料

【持ち物】 水分補給の飲み物

【その他】 親子ともに動きやすい服装でお越しください。

お申込み期限：10月11日(金) 17:00まで

【お申込み方法】 下記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 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10月16日(水)正午以降に当センターより電話連絡いたします。

【その他】

- 風邪の症状など体調が悪い場合はご遠慮ください。
- 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など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

# やさしいピラティス



ピラティスで体全体のバランスを整え、美しい姿勢や腰痛予防を目指しましょう！

【日時】令和6年11月11日・18日・25日（月） 全3回

13:30～15:30

【会場】高台協働センター 1階 ホール

【定員】20名

【講師】神田 奈於先生（奈於ピラティススタジオ ルーエ）

【受講料】無料

【持ち物】ヨガマットまたはバスタオル、汗拭きタオル  
水分補給の飲み物

お申し込み期限：10月16日（水）17:00まで

【お申し込み方法】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➡



【その他】

- 原則、全3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。
- 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 10月18日（金）正午以降に当センターより連絡致します。
- 風邪の症状など体の調子が悪いときはご遠慮ください。
- 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。