長上協働センターだより

市委託中央区東第５号
浜松市長上協働センター
浜松市中央区市野町 2620-1

回　覧

令和7年5月5日号

『長上協働センターだより』は、市ホームページでもご覧いただけます。

長上さわやかレディースセミナー

受講生募集

新しいことを始めてみませんか？
みなさまのご参加をお待ちしてます。

	日時	講座内容	講師（敬称略）
1	6月5日（木） 10時30分～12時00分	「開講式」 女性のための健康づくり ～フレイル予防をして元気に過ごせる体づくりをしましょう～	中央健康づくりセンター（東） 保健師 管理栄養士
2	8月7日（木） 10時30分～12時00分	世界文化遺産「富士山を学ぶ」入門編 ～自然・文化・歴史　美しい富士山を学ぼう～	静岡県富士山世界遺産センター
3	9月4日（木） 10時00分～12時00分	美味しい「冷茶」はいかが？　教材費￥800 ～冷たいお茶の淹れ方を覚えて、残暑を乗り越えましょう～	日本茶インストラクター 松本　陽子
4	9月18日（木） 10時00分～12時00分	水引きストラップ　教材費￥500 ～日本の伝統工芸「水引き」を使ってストラップを作ろう～	山本 悦子
5	10月16日（木） 10時00分～12時00分	らくらくストレッチ＆ピラティス ～体を動かし心も体もリフレッシュ～	メガロス浜松市野
6	12月18日（木） 10時00分～12時00分	簡単シュークリーム作り　教材費￥500 ～焼きたてのシュークリームを楽しもう～	柴原　明子

【対　象】　長上地区にお住まいの成人女性の方を優先
【定　員】　16名　　全６回すべて受講できる方
【受講料】　無料　※但し、各教材費は講座当日に集金いたします。
【申込み方法】　５月 29 日（木）午前 10 時 00 分　受付開始
長上協働センター窓口にてお申し込みください。

- 10 時 00 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。
- 申込みは、おひとりで一人分といたします。（代理可）
- 定員に満たない場合は、11 時 00 分～電話（☎421-3595）でも受付いたします。
- 定員になり次第、締切とさせていただきます。

※　講座実施風景を撮影し、浜松市ＨＰ・長上協働センターだより及びセンター内に掲載掲示をさせていただく場合があります。ご了承のうえお申し込みください。

裏面もご覧ください。

令和7年度・体育館一般開放日

毎月第３日曜日　（午前９時００分～午後５時００分）

令和７年　５月１８日 ・ ６月１５日 ・ ７月２０日 ・ ８月１７日
９月２１日 ・１０月１９日 ・１１月１６日 ・１２月２１日

令和８年　１月１８日 ・２月１５日 ・３月１５日　※開放日は変更になることがあります。

友人・ご家族みんなで体を動かしませんか？２時間を目安に、どなたでもご利用できます。貸出用運動具もあります！
種目・・卓球・バトミントン・インディアカ､バスケットボール・バレーボール
※　フットサルは、ご遠慮いただいております

前回、ご協力していただいた皆様、本当にありがとうございました。いただいた食品及び文房具は長上地区の関係団体を通じ、有効活用させていただきました。

※ご協力いただける際は、必ず事前に長上協働センターにお電話をしてください。
長上協働センター　☎053-421-3595

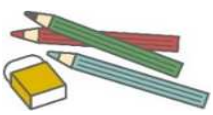
フードドライブ実践中

長上協働センターではフードドライブを実践しています。品質に問題が無いのに消費できなかった食品を長上協働センターで集めて必要としている方々へお渡しします。回収している食品は賞味期限が２カ月以上あるもので、常温保存可能で未開封のものに限ります。

＜以下は一例です。判断に迷ったら長上協働センターへご連絡下さい＞
・レトルト、インスタント食品　・乾麺類（そうめん・カップ麺など）
・缶詰、瓶詰類（ツナ缶等）　・お菓子類　・お米
※　日本語表記の無いもの、お酒類はご遠慮いたします。

文房具リユース活動実践中

長上協働センターでは使わなくなった文房具（学習用品）を有効活用するために、未使用の文房具（学習用品）を回収しています。集めた文房具は民生委員・児童委員協議会や社会福祉協議会等を通して必要としている方々へお渡しします。回収している文房具（学習用品）は使用可能なもので、未使用のものに限ります。



＜ 以下は一例です。判断に迷ったら長上協働センターへご連絡下さい ＞
・えんぴつ（色鉛筆を含む）　・シャープペンシル　・ボールペン　・消しゴム
・ノート（横罫、方眼、無地など）　・定規（物差し）　・下敷き　など
※　判断に迷ったら長上協働センターにご相談ください。