

4月に募集した「学習成果活用事業 あなたの知識を生かして生涯学習講座を開いてみよう!」で申し込みをいただき、企画した講座です。

経験・実績豊富なベテランの先生による講座に、皆さまの参加をお待ちしています!

シニア・ハッピーコーラス



歌うことが好きな人! 集まれ~!

みんなが知っている「四季の歌」をいつもと違うリズムで歌います。
楽しいコーラス体験をして、ハッピーな時間を過ごしませんか・・・
譜面が分からなくても大丈夫。どなたでも参加できます。

【日 時】 9月17日(木) 14時 ~ 15時30分

【会 場】 南部協働センター 1階 ホール

【講 師】 今井 まゆみ 先生

(はままつ・うきうきコーラス講師、こども音楽セミナー洋楽教室講師)

【定 員】 30 人

【持ち物】 水分補給用の飲み物



申込期限

8月28日(金) 17時まで

申込方法

下記のいずれかの方法でお申し込みください。

① 南部協働センター窓口か電話で申込み ☎455-1501

(日曜・祝日を除く 9時~17時)

② 右記の二次元コードから申込み



※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

当選確認

9月3日(木) ~ 5日(土) 当選された方にのみ電話にて連絡いたします。

二次元コードから申し込まれた方は、当落にかかわらずメールでお知らせします。

問合せ先

南部協働センター ☎455-1501 (日曜・祝日を除く 9時~17時)

※都合により、講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※講座風景を撮影し、HP等で使用させていただきます。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

南苑わくわくサロン



6回の講座を通して、楽しく心豊かな時間を過ごしましょう！

皆様のご参加をお待ちしております。

日 程：9月3日（木）～12月17日（木）全6回 13時30分～15時30分

定 員：24人（原則6回受講できる方）

受講料：3,280円（第3回歌集代480円、第5回寄せ植え材料費2,800円）

※ただし、歌集をすでにお持ちの方からは、歌集代はいただきません。

No.	開講日	内容
1	9月3日（木）	シニアリトミック：音楽にあわせて体を動かし、脳や心の活性化を。
2	9月24日（木）	己書：筆ペンで自分だけの文字を自由に書いてみます。
3	10月15日（木）	歌ってきたえよう心と体：腹式呼吸の練習で誤嚥予防に役立ちます。
4	11月5日（木）	避難所運営ゲーム（出前講座）
5	11月26日（木）	季節の寄せ植え
6	12月17日（木）	スクエアステップ：楽しく介護予防を目指す、歩く脳トレに挑戦。

【申込方法】 ①、②いずれかの方法でお申込みください。

※先着順ではありません。定員を超えた場合は協働センター事務局にて抽選させていただきます。

① 電話（455-1501）または南部協働センター窓口にて申し込み（9時～17時 日曜・祝日を除く）

② 右記の二次元コードよりアクセスし、必要事項を入力して申し込み



【申込期限】 8月18日（火）17時まで

【結果確認期間】 8月20日（木）～22日（土） 9時～17時

◆ 確認期間中に確認の連絡がつかない場合は、落選といたします。ご了承ください。

①電話、窓口にて申込みの方 当選された方にのみ電話にて連絡いたします。

（期間内に、申込者から窓口か電話で確認していただいても可）

②二次元コードから申込みの方 当落にかかわらず、8月20日（木）に結果のメールをお送りします。

※nanbu-k@city.hamamatsu.shizuoka.jpからのメールを受信できるよう設定をお願いします。

※8月20日（木）中にメールが届かない場合は、8月22日（土）17時までに南部協働センターまでお問い合わせください。

※当選メールを受け取られた方は、メールの内容を確認して、必ず返信メールをお願いいたします。

※当選された方は8月28日（金）までに、南部協働センター窓口にて受講料をお支払いください。
（9時～17時 日曜・祝日を除く）

※やむを得ずキャンセルされる場合は、必ず協働センターまでご連絡ください。

【問合せ先】南部協働センター ☎(053) 455-1501（9時～17時 日曜・祝日を除く）

※都合により、講座の内容を変更または中止とさせていただく場合があります。

※講座実施風景を撮影し、市HP、掲示物等に使用させていただくことがあります。

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関等をご利用ください。以上、ご了承の上お申込みください。

裏面もご覧ください