

# 秋谷老人福祉センターニュース

横須賀市秋谷 3-6-25

☎ 046-857-0710

2022年8月号

社会活動と感染拡大防止の両立を図るために、新しい利用様式に基づき、対応していきます。当面の間ご不便をおかけしますが、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 生きがい講座 募集中

※対象：市内在住の60歳以上の方。  
※定員を超えた場合は抽選で初めての人を優先。

### ① はじめてのヨガ

一緒に体も心もリフレッシュしませんか！身体が硬くても大丈夫！無理なく楽しめます♪

日時 9月1・8・15・29日

木曜日 9:30~11:30【全4回】

### ② 方丈記を読む

話題の大河ドラマ「鎌倉殿の13人」。同じ時代の鴨長明の随筆「方丈記」の世界を学んでみませんか？

日時 9月7・14・28日・10月5日

水曜日 10:00~12:00【全4回】

### ③ カルトナージュ教室

フランスの伝統的な工芸。厚紙で組み立てた箱に紙・布などを張り付けて、美しく飾りましょう！

日時 9月9・16日 ◇教材費850円

金曜日 13:00~15:00【全2回】

### ④ 背骨コンディショニング

背骨の歪みを整えます！肩こり、腰痛、関節痛、手足のしびれ、偏頭痛などにお悩みの方はぜひ！

日時 10月6・13・20・27日

木曜日 10:00~12:00【全4回】

### ⑤ はじめての学び◆英語

英語の初歩を一緒に学んでみませんか？苦手な方も「話せた！」という喜びを味わいましょう！

日時 10月14・21・28日

金曜日 10:00~11:30【全3回】



## お申込みは往復ハガキで！

- 【申込締切】
- ① はじめてのヨガ 8月20日迄
  - ② 方丈記を読む 8月20日迄
  - ③ カルトナージュ教室 8月20日迄
  - ④ 背骨コンディショニング 9月20日迄
  - ⑤ はじめての学び◆英語 9月20日迄

往信面		返信面	
63 往信	2400105 秋谷老人福祉センター	63 返信	□□□□□□ あなたのお名前
横須賀市秋谷3-6-25		あなたの住所	
		①希望の講座名 ②郵便番号 ③住所 ④お名前(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別	
※この面には何も書きません			

お問い合わせは秋谷老人福祉センターまでどうぞ。 ※お申込の際にお伺いいたしました個人情報(連絡先など)は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

## 無料相談

どうぞお気軽にご利用ください

### 健康相談

8月10日(水)・9月14日(水)  
12:50~14:50 予約不要です。

### なんでも相談

8月18日(木)・9月8日(木)  
10:00~12:00 予約不要です。

### 行政書士相談

9月28日(水) 要予約 空きがあれば当日でも可。  
9:30~12:30 (1人45分)

## 9月開館日のお知らせ

◇敬老の日 9月19日(月・祝) 開館します。

※詳しい日程は裏面のカレンダーをご覧ください。

感染症拡大防止のため

## 下記サービスの利用を中止しています



カラオケ、ポット・湯飲みの貸出等。  
施設内の食事不可(菓子などの軽食含む)

※入浴施設は2021年度末をもって廃止となりました。

◎感染症の拡大状況により休館する場合があります。開館状況はお電話にてご確認ください。

秋谷老人福祉センター ☎ 046-857-0710