

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

2023年 6月号 [隔月発行]

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初めての方を優先させていただきます。

講座① ハワイアン体操

ハワイアンの音楽を聴きながら、フラダンスの動きを取り入れたリラクゼーション体操。過度な動きはありませんので、どなたでもご参加いただけます♪ お気軽にどうぞ!

日時 7月7・14・21・28日

金曜日 10:30~12:00【全4回】



講座② しおさい教室

あなたの食事は大丈夫?

魚釣りゲームで、偏りがちな食事を見直し、効果的な食事を学びましょう。



日時 8月20日

日曜日 10:00~12:00【全1回】

講座お申込み方法

往復ハガキに加え、スマホなどからもお申込みいただけるようになりました。ぜひご利用ください。

こちらをスマホのカメラで読み込んでください



【申込締切】

①ハワイアン体操 6月20日迄

①しおさい教室 7月20日迄

※お申込み締切後でも定員に空きがある場合は、お申込みいただける可能性があります。ご相談ください。

QRコードの読み取りかた

1



カメラのマークをさわる

2



コードにカメラをかざす

3



表示されたURLをさわる

akiya.y-rf.jp >

往信面

63	2400105
往信	秋谷老人福祉センター
	横須賀市秋谷3-6-25

※この面には何も書きません

返信面

63	□□□□□□
返信	あなたのお名前
	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

※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

お気軽にご利用ください♪

健康相談

6月14日(水)・7月12日(水)
12:50~14:50 予約不要です。

なんでも相談

7月13日(木)
10:00~12:00 予約不要です。

司法書士相談

7月6日(木) 要予約
12:30~15:30 空きがあれば当日でも可。

行政書士手続き相談

7月26日(水) 要予約
9:30~12:30 空きがあれば当日でも可。

カラオケ再開しました♪

ご利用可能日 水・木 曜日



飲食もOK



6月

秋谷老人福祉センター 2023年カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						
				1	2	3
4	5 休館日	6	7	8	9	10
11	12 休館日	13	14 健康相談 12:50~14:50	15	16	17
18	19 休館日	20	21	22	23	24
25	26 休館日	27	28	29	30	

7月

無料相談

健康相談・なんでも相談は予約不要です。
お気軽にご利用ください。

日	月	火	水	木	金	土
						
						1
2	3 休館日	4	5	6 ※要予約 司法書士相談 12:30~15:30	7	8
9	10 休館日	11	12 健康相談 12:50~14:50	13 なんでも相談 10:00~12:00	14	15
16	17 休館日	18 休館日	19	20	21	22
23	24 休館日	25	26 ※要予約 行政書士 手続き相談 9:30~12:30	27	28	29
30	31 休館日					

◎会議室等は、サークル活動など団体・グループでの利用の他に、個人の方でもご利用いただけます。詳しくはお問い合わせください。

秋谷老人福祉センター ☎ 046-857-0710

読み込んで簡単♪



スマホから
ホームページを
ご覧頂けます！

