

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 8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。

① 徒然草を読む

つれづれなるままに…
学生のころ学んだ古典の名作を今再び学び、しみじみと古文を味わいましょう。

講師…鈴木隆夫さん

日時

9月6・13・20・27日

水曜 10:00~12:00 【全4回】

② 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♪

講師…青木美代子さん

日時

9月7・14・21・28日

木曜 9:30~11:30 【全4回】

③ カルトナージュ

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！ [教材費900円]

講師…亀田千鶴さん

日時

9月7・14・21・28日

水曜 13:00~15:00 【全4回】

④ リンパビクス

リンパをマッサージしながら体調を整えます。秋谷老人福祉センターで初めての講座です。

講師…厨厨智美さん

日時

10月4・11・18・25日

水曜 10:00~11:30 【全4回】

⑤ 初級英会話

先生とコミュニケーションをとりながら楽しく英語を学びます。和気あいあいの楽しい講座です。

講師…濱野恵子さん

日時

10月6・13・20・27日

金曜 10:00~11:30 【全4回】

⑥ 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！

講師…須藤孝さん

日時

10月6・13・20・27日

金曜 10:00~12:00 【全4回】

⑦ しおさい教室

人生会議をしましょう！

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)

もしもの時、あなたが望む生活や医療・ケアを受けられるように前もって話し合しましょう。

講師…高齢者総合福祉センター・ヒューマン職員

日時

10月15日

日曜 13:00~15:00 【全1回】

お申し込み方法

往復ハガキに加え、スマホ等からもお申し込みいただけます。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お申込ください。



【申込締切】

- ①徒然草を読む
- ②はじめてのヨガ
- ③カルトナージュ

8月20日迄

- ④リンパビクス
- ⑤初級英会話
- ⑥背骨コンディショニング
- ⑦しおさい教室

9月20日迄

往信面

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

※この面には何も書きません

返信面

63	□□□□□□	あなたの住所
返信	あなたのお名前	

- 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。

※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

8月9日(水)・9月13日(水)
12:50~14:50 予約不要です。

なんでも相談

9月14日(木) 10:00~12:00 予約不要です。

行政書士手続き相談

8月23日(水)・9月27日(水)
9:30~12:30 **要予約** 空きがあれば当日でも可。

ぜひ遊びにきてください!

◎各お申込み…前日までに電話または来館にてお申込ください。

イベント
その1

盆踊り大会

2階の大広間でみんなで盆踊り♪

8/25(金) 10:00~12:00

イベント
その2

敬老の日 カラオケスペシャル

9/18(祝)開館します

9/18(祝) 9:30~15:00

9:15から抽選で順番を決めます♪