

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…御厨智美さん

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…濃野恵子さん

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い
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】

お申込み方法

往復ハガキに加え、スマホ等からも
お申込みいただけます。
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

※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。

往信面		返信面	
63 住番	2400105	63 退番	□□□□□□
秋谷老人福祉センター	横須賀市秋谷3-6-25	あなたのお名前	あなたの住所
※この面には 何も書きません		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	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♪

8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
6	7 休館日	8	9 健康相談 12:50~14:50	10	11 休館日	12
13	14 休館日	15	16	17	18	19
20	21 休館日	22	23 ※要予約 行政書士 手続き相談 9:30~12:30	24	25 ※要申込 盆踊り大会 10:00~12:00	26
27	28 休館日	29	30	31		

9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	4 休館日	5	6	7	8	9
10	11 休館日	12	13 健康相談 12:50~14:50	14 なんでも相談 10:00~12:00	15	16
17	18 ※要申込 敬老の日 カラオケスペシャル 9:30~15:00	19 休館日	20	21	22 休館日	23 休館日
24	25 休館日	26	27 ※要予約 行政書士 手続き相談 9:30~12:30	28	29	30

◎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！

