



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 日本の四季を歌う

日時 4月3・10・17・24日

水曜 10:00~12:00【全4回】

季節のうつろいを、美しい日本の歌で感じませんか？ 季節の変化を美しい歌詞と旋律にのせて歌いましょう。

〔曲目〕

花、花の街、夏の思い出、帰れソレントへ
落葉松、赤とんぼ、ペチカ、
虹と雪のパレード 他

横須賀出身



講師による演奏もあります

ピアニスト 講師…増田美穂さん

講座② しおさい教室

日時 4月21日

日曜 13:00~15:00【全1回】

あなたの脳とからだの実年齢は？

～ 体操・体力測定 ～

認知力測定・体力測定をして、効果的な介護予防運動を日常生活に取り入れてみませんか？



講師…高齢者総合福祉センターヒューマン職員

生きがい講座 お申込み方法

往復ハガキに加え、スマホ等から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日本の四季を歌う
②しおさい教室

3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 2400105 秋谷老人福祉センター 横須賀市秋谷3-6-25	63 □□□□□□ あなたの住所 あなたの住所 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

どうぞお気軽にご利用ください

- 健康相談** 2月14日(水)・3月13日(水) 12:50~14:50 予約不要です。
- なんでも相談** 3月14日(木) 10:00~12:00 予約不要です。
- 司法書士相談** 2月1日(木) 12:30~15:30 (1人45分) **要予約** 空きがあれば当日でも可。

開催中 市村俊夫 水墨画作品展

期間：3月31日(日)まで
時間：9:00~16:00
場所：秋谷老人福祉センター 1階スペース

市村俊夫…横須賀在住の水墨画作家

2月

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

3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 休館日	19	20 休館日	21	22	23	
24	25 休館日	26	27	28	29	30	
31							

◎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。

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！

