

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

2024年 4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 太極拳

日時

5月11・25日、6月1・8・15・22日

土曜日 9:30~11:30 [全6回]
講師…山中克彦さん

ゆったり無理なく楽しみながら身体を動かします。肩こり・腰痛・ストレス解消に!

② 枕草子の世界

日時 5月14・21・28日、6月4日

火曜日 10:00~12:00 [全4回]
講師…青木利明さん

平安時代の才女清少納言による「枕草子」を学びましょう。大河ドラマにちなみ、清少納言と紫式部の宮廷生活について。

③ 私も家族も 安心終活準備

日時 6月11・18・25日、7月2日

火曜日 10:00~12:00 [全4回]
講師…増井裕美子さん

終活とは何か?誰もが迎えることを改めて知ることによって不安もなくなります。具体的でわかりやすく学んでいきます。

④ スマホ体験

日時 6月5日

水曜日 13:30~15:00 [全1回]
講師…ドコモショップスタッフ

これからスマホを使ってみよう、使い始めたけれど使い方がよくわからない方、スマホ初心者へおすすめの講座です。

⑤ スマホ相談会

日時 6月12・19日 [どちらか1回]

水曜日 ①13:30~14:10 ※時間は
②14:20~15:00 選べません。

※お申込時に希望日を書いてください。
講師…ドコモショップスタッフ

ご自身のスマホを使い、専門スタッフがマンツーマンでお答えします!

⑥ しおさい教室

日時 6月16日

日曜日 13:00~15:00 [全1回]
講師…高齢者総合福祉センターヒューマン

今と未来に合わせた「ホーム」選び
介護保険サービスの種類をわかりやすく説明します!

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。



往信面

返信面

【申込締切】	①太極拳	4月20日迄
	②枕草子の世界	
	③私も家族も安心終活準備	
	④スマホ体験	
	⑤スマホ相談会	5月20日迄
	⑥しおさい教室	

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	

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。

入場
無料

秋谷作品展・お茶会

秋谷で再会
しましょう♪

作品展
5/18(土)・19(日) 9:00~16:00
(最終日15:00)

華道・手毬・手編み・書道・水墨画・
カルトナージュ・キルト・デコパージュ

お茶会
5/19(日) 10:00~14:00

先着80名様にお抹茶とお菓子
【横須賀茶道協会】

ステージ
5/19(日) 12:00~13:00

ピアノ・フラダンス・ウクレレ・
みんなで歌おう♪

◇当日は年齢問わずどなたでもご来場いただけます。お問い合わせの上お越しください。

4月

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

5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 休館日
5 休館日	6 休館日	7	8 健康相談 12:50~14:50	9 なんでも相談 10:00~12:00	10	11
12	13 休館日	14	15	16	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27 休館日	28 社会保険 労務士相談 9:30~12:30	29	30	31	

要予約
空きがあれば当日でも可。

◎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！

