

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 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 紫式部の「源氏物語」

日時 9月4・11・18・25日

水曜 10:00～12:00【全4回】
講師…鈴木隆夫さん

今年の大河ドラマにちなんで超有名な古典文学をわかりやすく解説。平安時代の貴族の物語を学びます。



② はじめてのヨガ

日時 9月5・12・19・26日

木曜 9:30～11:30【全4回】
講師…青木美代子さん

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♪



③ カルトナージュ

日時 9月5・12・19・26日

木曜 13:00～15:00【全4回】
講師…亀田千鶴さん

フランスの伝統的な工芸。美しい柄の布を箱などに貼り付け、オリジナルな作品を作ってみましょう。
[教材費 900円]



④ リンパビクス

日時 10月2・9・16・23日

水曜 10:00～11:30【全4回】
講師…御厨智美さん

リンパをマッサージしながら体調を整えます。音楽に合わせて、エアロビクスで元気よく♪



お申し込み方法

スマホから簡単にお申し込みいただけます。または往復ハガキにてお申込ください。

右のQRコードをスマホのカメラで読み込んでください



⑤ 初級英会話

日時 10月4・11・18・25日

金曜 13:00～14:30【全4回】
講師…濱野恵子さん

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。

A B C Study D E English!!

⑥ 背骨コンディショニング

日時 10月4・11・18・25日

金曜 10:00～12:00【全4回】
講師…須藤孝さん

肩こり、腰痛…痛みの原因は背骨の歪みからかもしれません。背骨の歪みを整えましょう！



⑦ しおさい教室

日時 10月20日

日曜 13:00～15:00【全1回】
講師…高齢者総合福祉センター・ヒューマン職員

要介護って何ですか？
要介護状態の体験と介護ケアの基本の豆知識を学びます。



【申込締切】

- ① 紫式部の「源氏物語」
- 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、お申し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

63	24001105	
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。

ライブで楽しく踊りましょう!

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♪

場所 2階大広間

申込方法 前日までに電話、または来館にてお申込ください。

対象 60歳以上の方

8/23 金
10:00～14:00
(12:00～13:00 休憩)

イベントその2

敬老の日 9/16祝 開館します!

カラオケスペシャル

9:45から抽選で順番を決めます♪

場所 2階大広間

申込方法 前日までに電話、または来館にてお申込ください。

対象 60歳以上の方

9/16 月祝
10:00～15:00
(12:00～13:00 休憩)