



## 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 一生元気な身体づくり

日時 11月1・8・15・22日

金曜 10:00~11:30 【全4回】  
講師…金原嘉子さん

いつまでも「若々しいね!」と言われる健康習慣とは?  
「一生元気な」体力作りを目指しましょう。

new

### ② アート体験「水墨画」

日時 11月2・9・16・30日

土曜 10:00~12:00 【全4回】  
講師…市村俊夫さん 教材費…300円(紙代)

水墨画を体験し、山水画を描いてみませんか? 基礎からの指導を受け、水墨画を描けるようになります。〈画材は講師が用意します〉

### ③ シリーズ第3弾! 古道に昔日の面影をたずねて

日時 11月6・13日

水曜 13:00~15:00 【全2回】  
講師…内野実芳さん

今も残る古代、中世の道。人馬が往来した昔日に思いを寄せてみませんか? 興味深い古道や古地図の話が満載です。

### ④ イキイキおしゃれ教室

日時 12月6・13日

金曜 13:30~15:00 【全2回】  
講師…岩永初美さん

髪やお肌のケア、メイクのポイントなど、美しくなる秘訣を覚えましょう。  
もっと素敵に♪

### ⑤ しおさい教室

日時 12月15日

日曜 10:00~12:00 【全1回】  
講師…高齢者総合福祉センターヒューマン

#### 災害時の備えについて

身の回りにある物の活用術。段ボールトイレ、平常時での備え確認、災害ポーチ、他。



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

※10月1日(火)より郵便料金が変わります。ご注意ください。



右のQRコードをスマホのカメラで読み込んで下さい



【申込締切】

- ① 一生元気な身体づくり 10月20日迄
- ② アート体験「水墨画」
- ③ 古道に昔日の面影をたずねて
- ④ イキイキおしゃれ教室 11月20日迄
- ⑤ しおさい教室

※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

85	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

返信面

85	□□□□□□	
返信	あなたのお名前	あなたのお住所

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。

#### 健康相談

10月9日(水)・11月13日(水)  
12:50~14:50 予約不要です。

#### なんでも相談

11月14日(木)  
10:00~12:00 予約不要です。

お気軽にご利用ください  
**無料相談**

#### 行政書士手続き相談

10月23日(水)・11月27日(水)  
9:30~12:30 **要予約** 空きがあれば当日でも可。

#### 社会保険労務士相談

11月26日(火)  
9:30~12:30 **要予約** 空きがあれば当日でも可。

## カラオケ

ぜひ歌いに来てください

ご利用可能日 **水・木** 曜日



# 10月

秋谷老人福祉センター 2024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	12
13	14 休館日	15 休館日	16	17	18	19
20	21 休館日	22	23 行政書士 手続き相談 9:30~12:30	24	25	26
27	28 休館日	29	30	31		

# 11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	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	21	22	23 休館日
24	25 休館日	26 社会保険 労務士相談 9:30~12:30	27 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。

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！



秋谷老人福祉センター ☎ 046-857-0710