



公郷老人憩いの家ニュース



横須賀市公郷町 6-1 ☎046-854-0206 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。

講座① 背骨コンディショニング [全4回]

日時 9月1・8・15・29日 金曜 13:30~15:30

講師…須藤孝さん

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！



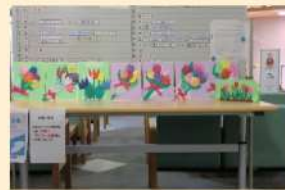
講座② 折紙で脳トレ [全3回] [教材費1,000円]

日時 9月5・12・26日 火曜 10:00~12:00

講師…増井裕美子さん

折紙は脳トレに最適！今回は色紙に秋の折紙を貼り、季節を楽しめる作品を作ります。

テーマ：お月見の風景、秋の落ち葉、秋の食べ物



講座③ 太極拳

日時 10月4・11・18・25日

水曜 9:30~11:30 [全4回]

講師…石渡功さん

誰でも無理なく楽しみながら健康になる体操。肩こり、腰痛、ストレス解消に！



講座④ 健康体操 [自彊術]

日時 10月5・12・19日

木曜 13:30~15:00 [全3回]

講師…鈴木すが子さん

マッサージや指圧、整体術などをミックスした運動療法が土台の体操です。健康を維持しましょう！



講座⑤ おしゃれネイル

日時 10月18日

水曜 10:30~12:00 [全1回]

講師…児島鈴佳さん

最近、爪の縦線・厚み等が気になる方へ。爪のケアと素敵なネイルにチャレンジしてみませんか？



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。



- ① 背骨コンディショニング …… 8月20日迄
- ② 折紙で脳トレ
- ③ 太極拳
- ④ 健康体操 [自彊術] …… 9月20日迄
- ⑤ おしゃれネイル

往信面

63	2380022
往信	公郷老人憩いの家
	横須賀市公郷町6の1
	※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。

ご利用案内

- 各部屋にて飲食が出来ます(和室は除く)
- お友達とお誘いあわせ、囲碁・将棋をお楽しみいただけます(教養室2)

無料相談

健康相談

8月1日(火)・9月5日(火)
10:00~12:00 予約不要です。

なんでも相談

8月18日(金)
10:00~12:00 予約不要です。



公郷老人憩いの家



※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。