



# 公郷老人憩いの家ニュース



横須賀市公郷町 6-1 ☎046-854-0206 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 スマホ体験

日時 5月15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たい方、使い方がよくわからない方、スマホ初心者へおすすめです!



### ② スマホ相談会

日時 5月22・29日【どちらか1日】

水曜日①13:30-14:10 ②14:20-15:00

※時間は選べません

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!

◎申込時に希望日を書いてください。

### ③ パッチワーク

日時 6月4・11・18・25日、7月2・9日

火曜日 13:30~15:30【全6回】

講師…藤田貴世美さん◇材料費:3,000円

暮らしを彩るパッチワーク。

挑戦してみませんか?



### ④ はじめてのヨガ

日時 6月6・13・20・27日

木曜日 10:00~12:00【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!



### ⑤ いつまでも歩ける体づくり

日時 6月7・14・21日

金曜日 13:00~14:30【全3回】

講師…越智保恵さん

中高年に必要な、ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレ、レクダンス等も取り入れ楽しく体操しましょう。

### ⑥ フランス刺繍

日時 6月11・25日、7月9・23日

火曜日 13:00~15:00【全4回】

講師…鳴川和世さん◇材料費:2,000円

独特の立体感・色彩感を生み出すフランス刺繍。素敵な作品を作ってみませんか?

## 講座お申込み方法

往復ハガキ、または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。



※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。

お問い合わせは公郷老人憩いの家までどうぞ。

往信面

63 往信	2380022	横須賀市公郷町6の1	※この面には 何も書きません
		公郷老人憩いの家	

返信面

63 返信	□□□□□□	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
		あなたのお名前	

※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。

【申込締切】

①スマホ体験  
②スマホ相談会

4月20日迄

③パッチワーク  
④はじめてのヨガ

5月20日迄

⑤いつまでも歩ける体づくり  
⑥フランス刺繍

## 無料相談

お気軽にご利用ください!

健康相談

4月2日(火)・5月21日(火)  
10:00~12:00 予約不要です。

なんでも相談

4月19(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。