



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 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

日時 9月6・13・20・27日

金曜 13:30~15:30 【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。背骨の歪みを整えてみましょう！



講座②

私も家族も安心 終活準備

日時 10月1・8・22・29日

火曜 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。具体的にわかりやすく学びます。



講座③

ハワイアン体操

日時 10月1・8・22・29日

火曜 10:30~12:00 【全4回】

講師…大久保ゆかりさん

ハワイアン音楽を聴きながらフラダンスの動きを取り入れた体操で、リラクゼーション体験しませんか？



講座お申込み方法

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



【申込締切】

①背骨コンディショニング …… 8月20日迄

②私も家族も安心 終活準備 …… 9月20日迄

③ハワイアン体操

※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。

QRコードの読み取りかた

- 1 カメラのマークをさわる
- 2 コードにカメラをかざす
- 3 表示されたURLをさわる

わからない時はお気軽にスタッフまでお尋ねください！

往信面

63	23800022
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。

ご利用案内

- 1 各部屋にて飲食が出来ます (和室は除く)
- 2 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

お気軽にご利用ください♪

健康相談

8月6日(火)・9月3日(火)
10:00~12:00 予約不要です。

なんでも相談

8月16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。