



# 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 10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 究極のエクササイズ

日時 11月1・8・15日 金曜 14:00~15:00【全3回】

講師…金原嘉子さん

実はあのラジオ体操は究極のエクササイズだったのです！基本から学び健康な体づくりを！



### 講座② 陶芸

日時 12月3・10・17・24日 火曜 10:00~12:00【全4回】

講師…山崎善明さん

[教材費 1,000円]

手軽に楽しめる陶芸にチャレンジしてみませんか？



### 講座③ 手作りクリスマスリース

日時 12月15日 日曜 10:00~12:00【全1回】

講師…半田晴子さん

[教材費 1,000円]

今年のクリスマスは「手作りリース」を飾ってみませんか？



### 講座④ 手作りミニ門松

日時 12月28日【全1回】

土曜 10:00~12:00

講師…半田晴子さん

[教材費 1,000円]

「手作りミニ門松」で新年を迎える準備をしませんか？



## お申込み方法

スマホから簡単にお申しいただけます！  
または往復ハガキにてお申しください。



- ① 究極のエクササイズ 10月20日迄
- ② 陶芸
- ③ 手作りクリスマスリース 11月20日迄
- ④ 手作りミニ門松

※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。

10月1日(火)より郵便料金が変わります！

往信面	返信面
85 23800022 往信	85 □□□□□□ 返信
公郷老人憩いの家 横須賀市公郷町6の1	あなたのお名前 あなたのお住所
※この面には何も書きません	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

10月1日(火)・11月19日(火)  
10:00~12:00 予約不要です。

なんでも相談

10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。