



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 12月号 [隔月発行]

生きがい講座◇募集中

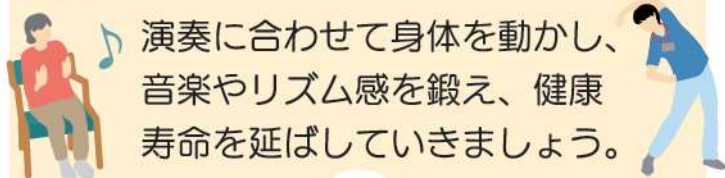
◎対象：市内在住の60歳以上の方
※定員を超えた場合は初めての方を優先させていただきます。



講座① シニアのためのリトミック

日時 1月11・18・25日、2月1日

土曜 10:00~12:00【全4回】



演奏に合わせて身体を動かし、音楽やリズム感を鍛え、健康寿命を延ばしていきましょう。

講師紹介

講師 高橋 久乃 さん

リトミック指導者・ヴァイオリン講師・運動指導者・健康運動指導士・中高老年期運動指導士。横須賀市出身。リハビリ施設及び児童発達支援施設で運動指導をする傍ら音楽教室を主宰。

楽しみながら
バランス感覚を
育みましょう!



講座② 初級英会話

Let's Enjoy!!

日時 1月10・17・24・31日

金曜 13:00~14:30【全4回】

先生とコミュニケーションをとりながら楽しく英語を学びます。和気あいあいの楽しい講座です。

講師紹介

講師 濱野 恵子 さん

米海軍横須賀基地 IT 部門 20 年間勤務
英検 1 級・全国通訳案内士
TOEIC スコア 940 点
TOEIC [4 技能] アワード受賞
4 技能：読む・聞く・話す・書く

英語を通じて
楽しい時間を
過ごしましょう!



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
読み込んで下さい



往信面

85	2380022
往信	横須賀市公郷町6の1
	公郷老人憩いの家

※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。

【申込締切】 ①シニアのためのリトミック 12月20日迄
②初級英会話

※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。

無料相談

お気軽にご利用ください!

健康相談

12月3日(火)・1月7日(火)
10:00~12:00 予約不要です。

なんでも相談

12月20日(金)
10:00~12:00 予約不要です。

行政書士手続き相談

1月22日(水) 3要予約
9:30~12:30 空きがあれば当日でも可。



地図



※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。