

憩いの家は、年齢を問わず
ご利用いただけます！



憩いの家ニュース

2

2026年2月号
[隔月発行]

憩いの家 ☎ 238-0022 横須賀市公郷町 6-1

憩いの家 講座

講座① 背骨コンディショニング

4月3・10・17・24日(金)
13:30~15:30【全4回】定員12名



講師…須藤 孝 さん

背骨コンディショニング協会 パーソナルトレーナー
日本整体師認定協会 / JKF 認定整体師

背骨の歪みを整えることで肩こり、腰痛、
関節痛、手足のしびれ、偏頭痛などの
症状の改善緩和を目指します。

無理なく
行えます♪



肩こり、腰痛で
お悩みのみなさん！

痛みの原因は背骨の歪みかも
しれません。背骨の歪みを
整えてみましょう。



講座お申込み方法

お申し込みはスマホから簡単！
右のQRコードからお申込みください。



申込締切 ▶ 3月20日迄

◎特に記載が無い場合は18歳以上の方が対象です。
◎定員を超えた場合は初めての方、市内在住の方を優先させていただきます。
申込締切後、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。
お気軽にご相談ください。
※お申込の際に頂いた個人情報(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。

無料
相談

この機会に
お気軽に
ご相談ください。



生活・仕事・老後の
「困った」を専門家がサポート！

行政書士相談

2月25日(水)・3月25日(水)
9:30~12:30

相続や遺言、終活や各種行政手続き
など簡易な法律手続きの相談に行政
書士がお答えします。



行政書士
増井裕美子 先生

要予約 お電話または来館にてご予約ください。
空きがある場合は当日でも受付可。

憩いの家
紹介

飲食可です！
ぜひご利用ください♪



談話室

ご利用人数や、椅子・テーブルの
追加などご相談ください！

憩いの家 ご利用方法

公式 X はじめました！



@ikoi_ie

来館受付またはお電話にてご予約ください。

個人利用…事前のお申し込みは必要ありません。
団体利用…利用の2カ月前からお申し込みいただけます。

憩いの家【ご予約・お問い合わせ】

☎ 046-854-0206

開館時間 9:00~16:30

[休館日] 毎週月曜・祝日・年末年始

(祝日が月曜日に当たる場合は月曜日と火曜日が休館)

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。