

憩いの家 ニュース

4

2025年4月号
【隔月発行】

横須賀市公郷町 6-1 ☎ 046-854-0206

名称変更のお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。

令和7年4月1日から「公郷老人憩いの家」は「憩いの家」に名称が変更になります。

「憩いの家」は子どもから高齢者まで、どなたでもご利用いただけます。

今までの利用方法に大幅な変更はありませんので、引き続き安心してご利用ください。世代を問わず、多くの方が利用しやすい魅力ある施設となるようこれからも努めてまいります。よろしく申し上げます。

年齢を問わず
ご利用いただけます！



憩いの家 講座

講座① スポーツアウトドア

5月2・16・23・30日(金)
【全4回】10:00~11:00

講師…内藤やすえさん

正しい姿勢を保つため
バランスボールを使って
身体に負担をかけずに
ストレッチを行います。
姿勢が気になる方も
ぜひどうぞ！



講座② はじめてのヨガ

6月5・12・19・26日(木)
【全4回】10:00~12:00

講師…青木美代子さん

「体にいいなあ」と笑顔でヨガ
体操。体も心もリフレッシュ
しませんか。ヨガが初めての
方も無理なく
楽しめます♪



講座③ パッチワーク

6月3・10・17・24日(火)
【全4回】13:30~15:30

講師…藤田喜世美さん

～暮らしを彩るパッチワーク～
ほんの少し手を加えて、眠って
いる布たちを目の触れる場所に
置いてみませんか？
[教材費：2,000円]



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

- | | |
|-------------|--------|
| ① スポーツアウトドア | 4月20日迄 |
| ② はじめてのヨガ | 5月20日迄 |
| ③ パッチワーク | |

◎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。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。



【作業室】



【リラックスコーナー】

憩いの家 ご利用方法

来館受付またはお電話にてご予約ください。

※重なった場合は、来館予約を優先とさせていただきます。

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。

【ご予約・お問い合わせ】憩いの家 ☎ 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)



※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。