

追浜いきいき学級

対 象： 65 歳以上の方 22 名（抽選）全6回出席できる方

参加費： 2,430 円（材料費・保険料）

会 場： 追浜コミュニティセンター 集会室ほか

締め切り
10/16(木)

回	日 付	内 容	講 師
1	10月31日(金) 10時00分～ 12時00分	オーラルフレイル予防講座 お口の検査にチャレンジしてみよう	健康増進課 職員
2	11月7日(金) 10時00分～ 11時15分	楽しく脳トレ&体幹トレーニング いきいき健康体操	パーソナルトレーナー 福井 久美子 さん
3	11月14日(金) 10時00分～ 12時00分	革細工体験 パスケースを作ろう 	レザーショップ沙羅 森 久美 さん
4	11月21日(金) 10時00分～ 11時30分	簡単ストレッチと腹式呼吸で健康に！ いきいき歌声ボイストレーニング	シンガーソングライター 橋本 陽子 さん
5	11月28日(金) 9時30分～ 12時30分	浦賀ドッグ見学と よこすかポートマーケット ※マイクロバス使用	(株)トライアングル
6	12月5日(金) 10時00分～ 11時30分	アコースティックユニット かふえもか癒しのコンサート (公開講座)	アコースティック ユニット かふえもか

★材料準備のため、欠席の場合、参加費の返金はできません

【申込方法】電子申請・Eメール（taph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp）・往復はがき
・返信用はがきを持って来館のいずれかの方法でお申込ください。

【必要事項】講座名「追浜いきいき学級」

①氏名（フリガナ） ②年齢 ③住所 ④電話番号

【申込先】田浦コミュニティセンター

〒237-0076 横須賀市船越町 6-77

電話 046-861-9007



電子申請

