

生涯現役講座

追浜いきいき学級

『厳しい冬の健康維持』(全3回)

対象：全3回出席できる65歳以上の方、20名(抽選)
※各回ごとの申込みは受付不可



第1回、11月2日(水) 10:00~11:30

【運動】ウォーキング講座「からだを痛めない歩き方」

☆ 講師:体操指導士 金原嘉子さん

第2回、11月9日(水) 10:00~12:00

【運動】パラリンピック正式競技「ボッチャ」体験

☆ 横須賀市 健康増進課



第3回、11月16日(水) 10:00~12:00

【生活知識】「健康維持のための食生活改善」

☆ 管理栄養士 横山洋子さん

★参加費：100円(保険料)

★会場：追浜コミュニティセンター 集会室

締切り

10月20日(木)必着

申込方法・問合せ先

希望者は、①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな)⑤年齢 ⑥電話番号を、必ず記載して、電子申請・往復はがき・FAX・Eメール・窓口(返信用はがきご持参)のいずれかで、お申し込みください。

※FAX・Eメールでのお申し込みには、受付完了の連絡をさしあげます。

※Eメールの場合は件名に講座名をご使用ください。

※新型コロナウイルスの感染状況により、講座を中止する場合があります。



追浜CC情報

追浜コミュニティセンター 〒237-0061 横須賀市夏島町9番地

TEL/FAX:046-865-1145 E-mail:opph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp