

西コミセン生涯現役講座

熟年セミナー

学びに遊びに…65歳以上の方を対象にしたプログラムです。
さまざまな学習や体験を通じて学びや交流を深めましょう。

11月1日～11月29日 毎週金曜日 10時～12時(全5回)
(11/15のみ11時～13時)



11月1日(金) 10時～12時
【健康講座】
「足裏マッサージ&
膝痛、腰痛予防ストレッチ」

11月8日(金) 10時～12時
【運動講座】

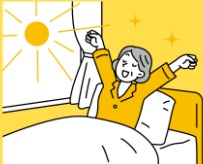
椅子を使って身体づくり
「椅子を使った健康体操」



11月15日(金) 11時～13時
【公開講座】
ミニコンサート
「リエリコ」



11月22日(金) 10時～12時
【野外講座】
リサイクルの城
「アイクル見学ツアー」



11月29日(金) 10時～12時
【健康講座】
良い睡眠をとるために
「睡眠と健康の知恵袋」

会場：西コミュニティセンター第1学習室他
対象：65歳以上（全5回参加できる方）
定員：20名（応募者多数の場合は抽選）
参加費：150円（保険料）

申込締切 10月17日(木) 必着

《申込方法》

①講座名「熟年セミナー」 ②氏名（ふりがな）③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 をご記入の上
電子申請・Eメール・往復はがき・衣笠コミセン窓口（返信用はがき持参）のいずれかでお申し込みく
ださい。

【申込・問合せ】衣笠コミュニティセンター ☎238-0022 横須賀市公郷町2-11

TEL：046-852-3596 Eメール：kiph-bes@city.yokosuka.kanagawa.jp



電子申請はこちらから↑

！！昨年度より【申込・問合せ】は衣笠コミュニティセンターになっておりますのでご注意ください！！