

衣笠コミセン生涯現役講座

さわやか教室

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

9月29日～10月27日 毎週火曜日(全5回)



9月29日（火）10時～12時

【運動講座】

「はつらつ体操講座」



10月6日（火）10時～12時

【健康講座】

「オーラルフレイル教室」



10月13日（火）10時～12時
【野外講座】（マイクロバス使用）

「ティボディエ邸・浦賀ドック
見学ツアー」



10月20日（火）10時～12時

【教養講座】

「笑顔トレーニング」



10月27日（火）10時30分～
12時30分

【公開講座】

「さわやかミニコンサート」

会場：衣笠コミュニティセンター体育館他

対象：65歳以上（全5回参加できる方、医師から運動を禁止されていない方）

定員：20名（定員を超えた場合は抽選）

参加費：100円（保険料）

申込締切 9月15日(火) 必着

《申込方法》

①講座名「さわやか教室」 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・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。

【問合せ先】 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



←電子申請はこちらから