

## あすなる学級浦賀

人生100年時代、これからが面白い！

あすなる学級でワクワク学びの時間を過ごしましょう！

回	日時	内容 / 場所	講師等
1	10月30日(木) 10:00~12:00	大人のリトミック 音楽に合わせて脳トレ・ストレッチ 浦賀コミセン/集会室	リトミック研究会・ピアノ講師 手代木 留美子さん
2	11月6日(木) 10:00~12:00	今知っておきたい！ 横須賀の地形と気象と自助防災 横須賀出身・元陸上自衛官サバイバル のプロに聴く自助防災のコツ 浦賀コミセン/会議室	気象予報士/防災士・地域防災・ 気象アドバイザー 都築 信明さん
3	11月13日(木) 9:30~12:30	パッキング 防災クッキングで時短・備蓄品の活用 浦賀コミセン/調理講習室・会議室	ヘルスマイト 安藤 清美さん
4	11月20日(木) 10:00~12:00	自彊術(じきょうじゅつ) 31動作の健康体操を学ぼう 浦賀コミセン /集会室	自彊術 指導員 仲野 美沙子さん
5	11月27日(木) 10:00~12:00	オーラルフレイル予防を学ぼう お口の健康チェック 浦賀コミセン/会議室	健康増進課 橘 小由里 職員
6	12月4日(木) 10:00~12:00	あなたの知らない「そうぞく」の世界 MYライフ&エンディングを考えよう 浦賀コミセン/会議室	明治安田 横浜支社 佐藤 瑞起さん
7	12月11日(木) 9:00~13:00	神奈川県立近代美術館へ行こう！ 横須賀出身のアーティスト若江漢字氏の 作品を鑑賞する 浦賀ドック集合・解散	神奈川県立近代美術館 葉山館 担当学芸員

【対象】 65歳以上  
 【定員】 20名(全7回全て参加出来る方)  
 【会場】 浦賀コミュニティセンター  
 【参加費】 1450円(材料費・観覧料・傷害保険料込)

締切  
10月15日  
(水)

## 《応募方法》

電子申請・往復ハガキ・返信用ハガキを持って来館のいずれかの方法で応募してください。

必要事項:講座名「あすなる学級」①氏名(フリガナ)②年齢③住所④電話番号

検索

横須賀市 コミセン講座 あすなる学級

電子申請は

こちら→



【久里浜コミュニティセンター】

〒239-0831 横須賀市久里浜6-14-2 電話 046-834-1471