

生涯現役講座

あすなろ浦賀



【対象】 65歳以上
 【定員】 24名(全6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・傷害保険料含む)

65歳から始めるワクワクの学び時間!
あすなろ浦賀で楽しく仲間作りをしませんか?

	日時	内容	講師
第1回	11月11日(水) 10:00~12:00	プロサッカー選手直伝! いきいき体操① 姿勢を整え、元気に動ける体作りをしよう!	JFA公認 A級コーチ 大久保哲哉選手
第2回	11月18日(水) 10:00~12:00	チャーリー藤と楽しむ ワクワクマジック 手先と頭を使って楽しく脳トレ!	ボランティアマジシャン チャーリー藤さん
第3回	11月25日(水) 10:00~11:30	プロサッカー選手直伝! いきいき体操② 楽しく動いて、転ばない体を目指す!	JFA公認 A級コーチ 大久保哲哉選手
第4回	12月2日(水) 10:00~12:00	ルンルン♪コーラス 歌って笑って元気な毎日! 心に響く歌と一緒に	中山美希さん (ソプラノ歌手) 増田美穂さん (ピアニスト)
第5回	12月9日(水) 10:00~12:00	パタパタからくり屏風 くると変身! クリスマスからお正月へ飾りをチェンジ	アート笑(書)道家 照道さん
第6回	12月16日(水) 10:00~12:00	ウキウキ♪レクダンス 最終日はみんなで踊って交流しよう!	横須賀フォークダンス連合 会の皆様

【申込方法】

申込締切 10月28日(水)必着

①講座名「あすなろ浦賀」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・久里浜コミセン窓口(返信用はがき持参)の
 いずれかでお申込みください

《申込み電子申請》



問い合わせ先: 久里浜コミュニティセンター

〒239-0831 久里浜6丁目14番2号 046-834-1471