

池上コミュニティセンター 横須賀市池上 4-6-1 ☎046-853-1051

みなさんのご応募を
お待ちしております!

プラザ講座のご案内

◎特に記載が無い場合は市内在住の18歳以上の方が対象です。
◎定員を超えた場合は初めての方を優先させていただきます。

講座① 太極拳

3月1・8・15・22日(水)

【全4回】13:30~15:00

講師…嘉山悦子 先生

楽しみながら肩こり・腰痛・ストレス
解消しませんか? 無理のない体操で
健康を目指しましょう!



講座② さくらヨガ

3月28日(火)

【全1回】13:30~15:00

講師…青木美代子 先生

桜を眺めながら、ウッド
デッキ(屋外)でヨガを
楽しみませんか? (雨天時は
大広間で桜を眺めながら行います)



講座③ 三浦一族の歴史

4月12・19日(水)

【全2回】10:00~12:00

講師…横須賀市立中央図書館郷土資料室
谷合伸介 先生



鎌倉時代の理解と、三浦
一族について学びます。
お気軽にご参加下さい。

講座④ 水耕栽培で野菜作り

4月11・25日(火)

【全2回】10:00~12:00

講師…宮田クニ子 先生

[教材費 1,500円]

土を使わない水耕栽培。野菜作りに
チャレンジしてみませんか?



講座⑤ そば打ち体験

4月22日(土)

【全1回】10:00~12:00

講師…横須賀そば文化村 細田 豊 先生

[材料費 500円]

そば打ちを体験してみま
せんか? 料理経験のない
方もどうぞ!



講座のお申込みは往復ハガキで!

- | | |
|------------|--------|
| ①太極拳 | 申込締切 |
| ②さくらヨガ | 2月20日迄 |
| ③三浦一族の歴史 | 申込締切 |
| ④水耕栽培で野菜作り | 3月20日迄 |
| ⑤そば打ち体験 | |

※申込締切後、定員に空きがある場合は追加でお申込み
いただける可能性があります。ご相談ください。

往信面	～お申し込み記入例～	返信面
63 往信 231800315 池上市民プラザ 横須賀市池上4-6-1	※この面には 何も書きません	63 返信 あなたのお名前 あなたの住所
		①希望の講座名 ②郵便番号 ③住所 ④お名前(フリガナ) ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別

※お申込の際にお伺いいたしました個人情報(連絡先など)は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

市民プラザ イベントの お知らせ

※お申込など詳細に
ついてはお問合せ
ください。

その1

一緒に楽しく体操しましょう!

ラジオ体操

3月19日(日)

①【対象:60歳以上】ラジオ体操教室
…10:30~11:30

②【対象:小学生以下】ラジオ体操を取り入れた
体操教室…13:00~14:00

NHKラジオ体操アシスタント
今井 菜津美(いまいなつみ)さん登場!



その2

池上スプリングコンサート

4月1日(土) 13:00 開演
14:30 終演予定

・バリトン宮本史利
・ヴァイオリン渡邊達徳、他

イベントお申込については
お電話にてお問合せください。



無料 相談

健康相談

2月8日(水)・3月8日(水)
10:00~12:00 ◎予約不要です。

なんでも相談

2月15日(水)・3月22日(水)
10:00~12:00 ◎予約不要です。

【お問い合わせ】

池上コミュニティセンター

☎046-853-1051

感染症の拡大状況により休館する場合があります。
開館状況はお電話にてご確認ください。