

池上コミュニティセンター 横須賀市池上 4-6-1 ☎046-853-8130



## 一緒に楽しく体操しましょう / ラジオ体操教室

NHKテレビ体操インストラクター  
講師 今井菜津美さん

令和6年 2月25日(日)

場所：池上コミュニティセンター集會室  
持ち物：室内用の運動靴、動きやすい服装でお越しください。

参加無料

事前のお申込は不要です！

9:30-10:00 第1部 みんなでラジオ体操  
10:30-11:30 第2部 いきいき健康体操

◎1部のみ、2部のみ、または両方の参加もOKです。

みなさんのご応募をお待ちしています！

## 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

### 私も家族も安心 終活準備

3月5・12・19・26日(火)

【全4回】10:00~12:00

講師…増井裕美子さん



終活って何をすればいいの？  
誰もが迎えることを知って安心！  
わかりやすく解説します。

津軽三味線の魅力を知ろう！

講座④

### 池上音楽サロン

4月1日(月)

【全1回】14:00~15:15

講師…栗原武啓さん



津軽三味線についての学習、  
楽器の体験ができます。  
プロ奏者による、迫力ある  
演奏も楽しめる講座です。

講座②

### さくらヨガ

3月27日(水) 講師…青木美代子さん

【全1回】10:00~12:00

桜を眺めながら、ウッドデッキ  
(屋外)でヨガ、フラダンスを  
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

### さくらフラ

3月30日(土) 講師…井上千恵子さん

【全1回】10:00~11:30



講座⑤

### いきいき健康運動

4月18・25日(木)

【全2回】10:00~12:00

講師…衣笠第一包括支援センター、  
衣笠病院リハビリテーション科職員



①体力測定をし、不足している所を  
補う運動を楽しく行います。  
②軽い運動会で楽しく動き、元気に  
過ごす身体づくりを学びましょう。

講座⑥

### そば打ち体験

4月21日(日)

【全1回】10:00~12:30

講師…横須賀そば文化村 加藤 誠さん  
〔材料費700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！



## 講座のお申し込み方法はこちら

往復ハガキ、またはスマホなどからもお申し込み  
いただけます。ぜひご利用ください。

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ①私も家族も安心 終活準備 | 申込締切<br>2月20日迄 |
| ②さくらヨガ        |                |
| ③さくらフラ        |                |
| ④池上音楽サロン      | 申込締切<br>3月20日迄 |
| ⑤いきいき健康運動会    |                |
| ⑥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

63 23180035  
往信 池上市民プラザ  
横須賀市池上4-6-1

～お申し込み記入例～

※この面には  
何も書きません

返信面

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。

# 無料相談

健康相談

2月14日(水)・3月13日(水)  
10:00~12:00 ◎予約不要

なんでも相談

2月20日(火)・3月26日(火)  
10:00~12:00 ◎予約不要

社会保険労務士相談

2月13日(火) ※要予約  
9:30~12:30 空きがある場合は当日でも可。

【お問い合わせ】

池上コミュニティセンター

プラザ講座担当

☎046-853-1051

◎感染症の拡大状況によって予定の変更や休館する場合がございます。