

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抽選で初めての人を優先させていただきます。

講座①

健康体操〔自彊術〕

じぎょうじゅつ

無理なく
身体を
動かそう!

1月5・12・19・26日(木)
【全4回】13:30~15:00

講師…鈴木すが子 先生



マッサージや指圧、整体術などをミックスした運動療法が土台の体操で、健康を維持しましょう!

講座②

食育講座◇給食に学ぶ



1月11日(水)
【全1回】10:00~11:45

会場…横須賀市学校給食センター
講師…施設職員 [参加費 380円]

メニューは
当日の
お楽しみ♪

横須賀市学校給食センターの施設見学・給食のお話・試食がセットの講座です!



料理教室

講座③

◇親子でイタリアン



1月29日(日)
【全1回】10:00~12:30

講師…Mano e Mano オーナーシェフ 渡辺 健
[材料費 1組 1,000円]



親子で楽しくイタリアンに挑戦!

【メニュー】

- ・カルボナーラソースのニョッキ
- ・チョコレートムース

◎保護者1名とお子様(対象:年長~小学3年生まで)1名のペアでのお申し込みとなります。



美味しく
楽しく♪

講座④

すくすく教室



2月8日(水)
【全1回】10:00~11:30

講師…小西ひかり 保育士



小さなお子さんを子育て中の方。親子で参加してみんなで楽しく遊びながら交流しましょう!



◎対象年齢…0~3歳(未就園児)
◎大広間(和室)で行います。



講座のお申込みは往復ハガキで!

①健康体操〔自彊術〕	申込締切
②食育講座◇給食に学ぶ	12月20日迄
③料理教室◇親子でイタリアン	
④すくすく教室	1月20日迄

※申込締切後、定員に空きがある場合は追加でお申し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 2380035
往信
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
※親子参加の講座は④⑥に2人分記入

※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

12月14日(水)・1月11日(水)
10:00~12:00 ◎予約不要です。

なんでも相談

12月21日(水)・1月18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。