



## 皆様こんにちは！

桃の花咲く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか？  
何かと体調を崩しやすい季節です。ご自愛くださいませ。  
さて、4月からの体操教室、4月開催セミナーの受付がはじまります。  
皆様のご応募お待ちしております。



## 健康体操教室

### New ♥ルーシーダットン♥

(月) 10:00~11:00 or 11:30~12:30  
(4/3.10.17.24. 5/1.8.15.22. 6/5.12.19)  
⇒11回コース 5,500円

### New ♥大人のロミック& ヨガストレッチ体操♥

(火) 10:00~11:00 ⇒12回コース 6,000円  
(4/4.11.18.25. 5/2.9.16.23. 6/6.13.20.27)

### New ♥腰痛改善体操♥

(月) 19:00~20:15 ⇒11回コース 6,600円  
(4/3.10.17.24. 5/1.8.15.22. 6/5.12.19)

### ♥リズム&バランス体操♥

(木) 10:00~11:00 ⇒9回コース 4,500円  
(4/6.13.27. 5/11.25. 6/1.8.22.29)

### ♥リラクゼーションヨガ75♥

(金) 19:00~20:15 ⇒11回コース 6,600円  
(4/7.14.21.28. 5/5.12.19.26. 6/2.9.16)

☆募集期間:3/10~3/15☆

## 4月のセミナー

### New ★初めてのアロマセラピー★

基本的な精油の使い方と防虫剤等作ります。  
4/19(水)13:00~14:30 (1,000円・材料費込)  
☆募集期間:3/10・10時~3/31(先着15名)☆

### New ★公的年金・私的年金の概要★

気になる老齢年金の制度をやさしく解説。  
4/19(水)19:00~21:00 (参加費無料)  
☆募集期間:3/10・10時~4/12(先着20名)☆

## 5月のセミナー

### New ★相続制度の仕組みを学ぶ★

遺言相続・法定相続の内容と関係について。  
5/24(水)19:00~21:00 (参加費無料)  
☆募集期間:4/10・10時~5/17(先着20名)☆

### New ★高齢者の再就職成功術★

就労可能な職種や応募方法等実践的に学ぶ  
5/27(土)10:00~12:00 (参加費無料)  
☆募集期間:4/10・10時~5/20(先着20名)☆

★今月の休館日★ 3/16 (第3木曜日)

★トレーニング室について★

下記の日時と休館日は使用できません。ご注意下さい。

3/1.8.15 (水) 13:00~15:00

3/2.9.23 (木) 10:00~13:00



横須賀市勤労福祉会館  
ヴェルクよこすか

〒238-0006 横須賀日の出町1-5  
TEL:046-822-0202  
<http://www.werk-yokosuka.jp/>