



★皆様こんにちは！

朝夕だいぶ涼しくなりましたが、如何お過ごしでしょうか？

季節の変わり目は、体調を崩しやすいので気をつけましょうね。

この度、ヴェルクだより担当者が変わりました。今後ともよろしく申し上げます。

*健康体操・趣味教室

♥リラクゼーションヨガ 75

実施日:10/2.9.16.23 19:00～20:15

⇒4回コース 1,800円

疲れや緊張を取るポーズと呼吸法で
自律神経の調整をします♪

♥フラダンス 75 ★New★

実施日:10/7.14.21 12:30～13:45

⇒お試し無料 3回コース

ハワイ音楽に乗って踊りませんか♪
心も身体もゆっくり癒されます。

就労・労働支援講座

1.メンタルヘルスセミナー ★New★

実施日:10/14(水)19:00～21:00 無料

★ストレス対処術を講義と呼吸法で
学びます。

2.個別キャリアカウンセリング ★New★

実施日:11/18(水)18:00～21:00 無料

★お一人様50分間のカウンセリング
を実施いたします。

3.心理セラピー ★New★

実施日:11/21(土)10:00～12:00 無料

★面接に役立つリラクセス法とコミ
ュニケーション法を学びます。

資格取得講座

★日商簿記3級資格取得講座

実施日:10/10.17.24.31. 11/7

13:00～17:00

⇒5回コース 8,000円(教材費含)

資格取得に向け意欲的な方大歓迎
です！

◆ヴェルクよこすかでは◆

プロジェクト、音響機材

ヨガマット etc…

を無料貸出しております！

是非ご活用ください★

◎インターネットからもご予約受付中です◎

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/>

各講座のお申込方法はHP・館内チラシをご覧ください

♥ブログ更新中♥