

ヴェルクよこすかだより No.15



★皆様こんにちは！

秋の足音がだんだんと近づいてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今年の2月に行われた『ヴェルクよこすか会館まつり』ですが、来年2回目を開催することとなりました。ただいま参加者募集中です。興味のある方はぜひお問い合わせくださいね。

★第二回会館まつり★

2016年2月11日(祝日) 10時～17時 開催決定！

参加団体募集中！横須賀市内でサークル活動をされている方、日頃の練習の成果をぜひご披露ください。参加費は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。（申込締切日:11月25日）

- ◆参加事例:ステージ発表(歌、楽器演奏、ダンス)、作品展示、体験教室など
- ◆注意事項:使用機材等をご用意ください。舞台には緞帳などの幕類、演出用の照明等はありません。応募多数の場合や、内容によってはお断りするケースもございます。予めご了承ください。

健康体操教室

♥リズム&バランス体操

実施日:11/5.12.26. 12/3.10
(木)14:00～15:00

⇒5回コース 1,900円

音楽に合わせて動きながら
全身の筋力を高めていきます♪

♥ヨガ&ストレッチ

実施日:11/3.10.17.24.12/1.8.15(火)
①13:00～14:00 or ②14:30～15:30

⇒7回コース 2,200円

ヨガの基本ポーズと呼吸法で
心身を整えリラックスします♪

♥リラクゼーションヨガ75

実施日:11/6.13.20.27. 12/4.11.18.25
(金)19:00～20:15

⇒8回コース 3,600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♪

就労・労働支援講座

★メンタルヘルスセミナー

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。

★個別キャリアカウンセリング

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。(抽選で3名様)

★心理セラピー

実施日:11/21(土)10:00～12:00 無料

面接に役立つリラックス法とコミュニ
ケーション法を学びます。

お申込方法は、市広報・HP・館内チラシ・ポスターをご覧ください



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/>