



★皆様こんにちは！

木枯らしの音を聞き、いよいよ本格的な冬将軍の到来ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。手洗い、うがいをしっかりとて風邪の予防をしましょう！！
『第2回会館まつり』に沢山の方の参加申し込みを頂きました。誠にありがとうございます。詳細が決まりましたらお知らせしますので、楽しみにお待ちしておりますね。
また 2016 年 2 月の健康体操教室の開催が決まりました。皆様のご参加をお待ちしております。

健康体操教室

♥リズム&バランス体操

実施日:2/4.25. 3/3.10.24.31
(木)13:00~14:00

※今回から時間が変わります！

⇒6回コース 2,200 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:2/2.9.16. 3/8.15.22(火)
①13:00~14:00 or ②14:30~15:30

⇒6回コース 1,900 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:2/5.12.19. 3/11.18.25
(金)19:00~20:15

⇒6回コース2,700 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♪

☆応募締め切り:2016 年 1 月 15 日(金)



1階ロビーがクリスマス
一色になりました♪
ぜひ見に来てね！



◆ヴェルクよこすかでは◆

プロジェクター、CDラジカセ、ヨガマット などを
無料で貸出しております！是非ご利用ください。

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/>