

# ヴェルクよこすかだより No.53



## 皆様こんにちは！

木枯らしが身にしみる頃となりましたが、皆様お元気ですか！

先日TVでみかんを1日3個食後に食べると、血管を老けさせない効果や骨粗しょう症のリスク軽減、さらに白いすじごと食べると冷え症改善に良いと放送していました。風邪予防の為にビタミン豊富なみかんを食べましょう！

さて、2月11日『ヴェルクまつり』の出演者が決まりました。皆様お誘い合わせの上ぜひ遊びに来て下さいね。



## ファイナンシャルプランナー 3級の資格を目指す

☆募集期間 12/11(火)～1/21(月)☆

2019年 2/9. 2/16. 2/23. 3/2. 3/9

(土)13:00～18:00 5回コース

費用 15,000円(テキスト代含む)

定員 30名(10名以上で実施)



## 第5回会館まつり

2019年2月11日(月)

10時～16時 入場無料

<落語>11時30分～12時30分

三遊亭 くらま八(落語)

林家 八楽(紙切り)

ステージ発表(歌、楽器演奏、フラ、ベリーダンス、バロックダンス、マジック等)、作品展示会、即売会、囲碁教室、フリマ&ワークショップ、支援バザー等



## 1～3月健康体操教室

☆募集期間 12/11～12/15☆

8～12回分 4,500円～7,200円

### ★ルーシーダットン

(月)10:00～11:00 or 11:30～12:30

### ★肩こり改善体操 (月)19:00～20:15

### ★大人の'リトミック&ヨガ'ストレッチ体操

(火)10:00～11:00 or 11:15～12:15

### ★リラクゼーションヨガ75

(水)19:00～20:15

### ★リズム&バランス体操

(木)10:00～11:00 or 11:30～12:30

～お知らせ～



- ①道路拡張の為、花壇前のスペースは、使用できなくなりました。自転車、オートバイは近隣の駐輪場をご利用下さい。
- ②Wi-Fiスポット(1階.3階.4階)を利用される方は、1階受付にてパスワードをご確認下さい。

## ★今月の休館日★

12/20(第3木) 12/29～1/3(年末年始)

## ★トレーニング室について★

下記の日時と休館日は利用できませんのでご注意ください。

12/5.12.19 (水)13:00～16:00

12/6.13 (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/>



\*詳細・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\*

2018年12月発行