



皆様こんにちは！

いよいよ今月から新しい元号『令和』になりましたね。身の回りで何かが大きく変わるわけでは  
ありませんが、新たな気持ちで日々を過ごそうと身の引き締まる感じがしますね。

さて募集は来月からですが、7月からの健康教室が決まりました。日頃の運動不足解消に  
ぜひお役にたてればと思います。皆様の応募お待ちしております。



## 勤労・労働者支援講座

### 参加費無料

※先着順の受付です。定員になり次第、募集締切となります

#### ★個別キャリアカウンセリング 定員各1名・50分間

6/29(土)・7/24(水)・8/24(土)・9/25(水)

①13:00～ ②14:00～ ③15:00～

★募集：毎月11日午前10時より、翌月分の予約開始

(例：6/29分は5/11～)

あなたと職業のマッチングを一緒に考え、仕事を見つける  
お手伝いをします

#### ★相続制度の概要を学ぶ(2回コース)

5/22.6/26(水)18:30～20:30 定員20名★募集中

基本と今後改正されるポイントを2回にわたり説明します

#### ★女性のための仕事とライフプランセミナー

5/25(土)10:00～12:00 定員20名 ★募集中

雇用形態や税制度・社会保険を知り、働き方を考えます

#### ★コミュニケーションアップセミナー

6/22(土)10:00～12:00 定員20名

★募集期間5/11～6/17★

円滑に働く為に、さわやかな自己表現法を身につけよう

## 7～9月健康体操教室

★募集期間6/11～6/15★

9～12回分4,500円～6,600円

#### ★ルーシーダットン

(月)10:00～11:00 or 11:30～12:30

#### ★腰痛改善体操 (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

## 7～10月健康趣味教室

★募集期間6/11～6/15★

#### ★フラ入門レッスン

(2017年11月スタートクラス)

第1・2・3水曜 14:30～15:45

受講料：4か月12回分12,000円

#### ★フラ75分レッスン

(2015年11月スタートクラス)

第1・2・3水曜 13:00～14:15

受講料：4か月12回分12,000円

\*Wi-Fi を利用される方は、受付でパスワードを  
ご確認ください

#### ★今月の休館日★ 5/16(第3木)

#### ★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。

5/1.8.15 (水)13:00～16:00

5/9.23.30 (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\*

2019年5月発行