



発行：本町市民交流スペース【横須賀市総合福祉会館3階】〒238-0041 横須賀市本町 2-1

＼ワクワクたのしいがいっぱい！／

本町スペース講座

人生を振り返るワークショップ

ピラティス入門編。無理なく自分のペースで。

講座①

花マル自分史

講座②

大人のピラティス

5月13・27日(水)、6月10・24日(水)、
7月8・22日(水)、8月12・26日(水)

6月16・23日(火)
10:00~11:30【全2回】

10:00~11:30【全8回】 定員：10人

定員：12人
対象：18歳以上

対象：シニア世代
(その他の世代も大歓迎です)

自分の人生を肯定し、自分にエールを
贈りましょう！

講師…荒木 律子さん

フリーランスライター。コピーライターや
編集者を経て現在は終活プランナーとして
シニア世代に向けて住空間やこころの整理
の仕方についての提案を行っている。
終活サロン「アスタ」主宰。

講師…ナオさん

神奈川・都内の整形外科でピラティスを指導。
チェア、マット、マシンピラティスなどを
実施中。

講座のお申し込み方法

お申し込みはスマホから簡単！右下のQRコードからどうぞ。

- | | | |
|------|-----------|-------------|
| 申込締切 | ①花マル自分史 | 申込締切 4月20日迄 |
| | ②大人のピラティス | 申込締切 5月20日迄 |

▶ 申込締切後、定員に空きがある場合は追加でお申込み
いただける可能性があります。ご相談ください。

- ◎特に記載が無い場合は18歳以上の方が対象です。
- ◎定員を超えた場合は初めての方、市内在住の方を優先させていただきます。

※お申込の際にお伺いいたしました個人情報(連絡先など)は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。



お申し込みは
スマホからどうぞ！

読み聞かせボランティアさんの

えほんの読み聞かせ

- おうち気分で読み聞かせ♪
- 4月
- ・4日(土)10時
 - ・8日(水)13時
 - ・12日(日)10時
 - ・22日(水)13時
 - ・26日(日)10時
- あそびながらでも大丈夫！
- 5月
- ・9日(土)10時
 - ・13日(水)13時
 - ・17日(日)10時
 - ・27日(水)13時

無料相談

あなたの「困った」を
専門家がサポート！



この機会にぜひ
ご相談ください

労働・年金相談

5月14日(木) 10:00~12:00

定年後の雇用や年金、退職金や失業手当に関する
相談などに社会保険労務士がお答えします。

※予約は不要です。
当日来館したら受付にお声をおかけください。
お気軽にご利用ください。

社会保険労務士相談

5月26日(火) 9:30~12:30

勤務先の待遇、職場環境などの問題、労災保険、
健康保険やパワハラなどの相談に、社会保険
労務士がお答えします。

要予約 お電話または来館にてご予約ください。
空きがある場合は当日でも受付可。

本町市民交流スペース

☎ 046-821-1308

横須賀市総合福祉会館3階

[開館時間] 9:00~16:30

[休館日] 毎週月曜・祝日・年末年始

年齢を問わずご利用いただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

ホームページは
こちらから



<https://honcho.y-rf.jp/>

公式X
はじめました！



@honchospace

展示スペースのお知らせ

押し花小品展

4月1日(水)~30日(木)

デコパージュ展

5月1日(金)~31日(日)