

うらしまだより

うらしま荘
マコトキヤカウラ爺

(題字: 本波棲亭)

発行: 認定NPO法人こらぼネット・かながわ
老人福祉センター横浜市うらしま荘
〒221-0063 神奈川県 立町 20-1
電話・FAX 045-401-5640
<http://www.kana-sisetu.jp/ura-top.html>
休館=9/17(火)・10/15(火)・11/5(火)



令和元(2019)年9月・10月合併号

ボイストレーニング(後期)

～プロの音楽家を講師に招いて、童謡唱歌を課題曲に正しい発声法と腹式呼吸を学びましょう! 最終回 2/28(金)は、成果発表会です。～

月日: 10/11～2/28 (月 2 回/第 2・4 金曜/10回) 時間: 13:15～14:45

対象/定員: 横浜市内在住 60 歳以上 25 名。前期受講者は応募不可。

参加費 500 円(5回分資料代) 当選された方は、事前徴収 9/25(水)から入金締切 10/2(水)

申込: 往復葉書で申込み。期間 9/10(火)～19(木)必着。多数抽選。不備(記入漏れ)葉書は、無効。

持ち物: 筆記用具

〒(郵便番号)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号・性別・ボイストレーニング後期希望と記入して宛先: 〒221-0063 神奈川県 立町 20-1 老人福祉センター横浜市うらしま荘行

ハマチャチャ(フリチャチャ)教室

～70～80 年代のソウルフルな洋楽のせて華麗に横浜生まれのステップを…

頭と体を同時に動かし、筋力アップ&認知症予防にも効果あります。～

月日: ①10/11②10/25③11/8④11/22⑤12/13 (月 2 回/第 2・4 金曜/5 回)

時間: 14:00～16:00 対象/定員: 横浜市内在住 60 歳以上 20 名。

参加費: 1,500 円(全回分)事前徴収、入金締切=9/28(土)

申込: 9/20(金)9:00～先着順、窓口または電話でお申込み、定員になり次第締切ります。

心のメンテナンス 写経講座

～般若心経を写す。ご住職の有難いお話しの後、心静かに写経しましょう～

講師: 宗興寺住職、中野重哉氏

月日: ①10/19 ②11/16 ③12/21(月1回/第3土曜/3回) 時間: 13:00～15:00

対象/定員: 横浜市内在住 60 歳以上、3回とも参加できる方 16 名。

申込: 9/28(土)9:00～先着順、窓口または電話でお申込み、定員になり次第締切ります。

参加費: 1,000 円(資料/紙代 3 回分) 事前徴収、入金締切=10/6(日)

未来のパティシエに学ぶ 簡単スイーツの作り方

～ワイングラスやすてきなグラスで、おしゃれなパフェを作っちゃおう!～

協力: 横浜スイーツ&カフェ専門学校

月日: 10/5(土) 時間: 10:00～12:00 対象/定員: 横浜市内在住 60 歳以上 12 名

申込: 9/11(水)9:00～先着順、窓口または電話でお申込み、定員になり次第締切ります。

参加費: 800 円(材料代)事前徴収、入金締切=9/18(水)…但し、9/17(火)は休館日

イベントや自主事業などの詳細については、うらしま荘(電話 045-401-5640)まで、お気軽にお問い合わせください。

回																			
覧																			

プロに学ぶ、ソフトウェア講座

～英国生まれ、米国育ちのスポーツダーツ！

プロを講師に招き、基本から学びましょう～

月日:①10/2 ② 10/16 ③10/30 ④11/13 ⑤11/27 ⑥12/11(水曜/6回)

時間:14:00～15:30 対象/定員:横浜市内在住60歳以上 16名。

申込:9/18(水) 9:00～先着順、窓口または電話でお申込み、定員になり次第締切ります。

参加費:3,000円(全回分)事前徴収、入金締切 9/27(金)

認知症サポーター養成講座

～もしも あなたの大切な人が認知症を発症したら…

その時パニックにならないために…～

月日:10/21(月) 時間:10:00～11:30 参加費:無料

申込:10/11(金) 9:00～直接または電話でお申込み、定員になり次第締切ります。

※60歳以下受講可

介護の基礎知識

～いざという時、あわてないために…

車椅子と杖、車椅子乗車体験と正しい介助の仕方～

月日:11/18(月) 時間:10:00～11:30 参加費:無料

申込:10/11(金) 9:00～直接または電話でお申込み、定員になり次第締切ります。

※60歳以下受講可

うらしま荘のハッピーハロウィン

～仮装して、集まれ！ お菓子をもらっちゃおう～

月日:10/26(土) 時間:10:00～14:00

対象/定員:当日自由参加 参加費:無料

親子参加大歓迎！

まかせて厨房(2)

～健康・長寿のために秋の旬を食べる～

月日:10/22(火) 時間:10:00～13:00 対象/定員:横浜市内在住60歳以上12名。

申込:10/16(水) 9:00～直接または電話でお申込み、定員になり次第締切ります。

参加費:800円(材料代)事前徴収、入金締切 10/19(土)

うらしま荘へご提出いただいた個人情報、講座の目的以外の利用及び第三者に公開することは一切ございません。
イベントや講座・教室などは変更・中止になることがあります。予めご了承ください。