



うらしま莊
マスコットキャラクターうら爺

うらしまだより

(題字: 本波楼亭)

令和2年2~3月号合併号

発行: 横浜市指定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莊
〒221-0063 神奈川県立町 20-1
電話・ファックス 045-401-5640
http://www.kana-sisetu.jp/ura-top.html
休館=2/17(月)・3/16(月)・4/20(月)



令和2(2020)年度 前期 【趣味の教室】のご案内

健康維持体操 「入退会の面倒がなく当日気軽に参加出来るお昼の体操。体力低下を抑え、健康維持のため簡単にできる体操を学び、日々ご自宅でも身体を動かしましょう！」



月日: 令和2(2020)年4/7(火)~令和3(2021)年3/16(火)

時間: 12時15分~13時15分/月2回/第1・3火/22回/但し6月は6/16(第3火)・6/30(第5火)

お間違えのないようご注意ください。

対象/定員 横浜市内在住 60歳以上、当日先着 25名 参加費: 1人1回100円(保険料)

持ち物 動きやすい服装で、上履き(運動靴)と水分補給用飲料をお持ちください。

暮らしの中の仏教語講座

協力: 宗興寺

「へえっ 仏教語だったんだ! 日常会話で知らないうちにあなたも使っているはず…」

その意味や由来を知っておくと言霊のこもったワンランク上の会話術が身につくかも?」



日程: 令和2(2020)年5/16(土)~9/19(土)/10時から11時/月1回/第3土曜/5回

対象/定員 市内在住 60歳以上/20名 参加費 1人1,000円(5回分資料代) 事前徴収入金締切 5/9(土)

申込: 令和2(2020)年5/2(土)9時から受付開始。直接または電話、定員になり次第締切。

以下の講座【初めてのストレッチ】【ボイストレーニング(前期)】【二部合唱教室】は、必ず往復ハガキに

① 氏名(フリガナ) ②〒(郵便番号) ③住所 ④連絡電話番号 ⑤性別 ⑥年齢 ⑦希望講座名〇〇希望を明記し
下記募集期間内にご応募ください。多数の場合は抽選。当落抽選結果は、返信ハガキでご連絡いたします。

※いずれも対象は横浜市内在住60歳以上 ※同一講座受講経験のある方はご遠慮ください

【初めてのストレッチ】

「いつまでも若々しくあるために体力の低下を抑え、柔軟性を身に付けスムーズに動けるよう…
ストレッチを学び、ロコモティブシンドロームを予防しましょう!」



月日: 令和2(2020)年5/13(水)~令和3(2021)年3/24(水) /月2回/第2・4水/22回/但し9月は9/9(第2水)9/30(第5水)

時間: 10時から11時半 定員: 25名 参加費 2,200円(22回分保険料)

持ち物: 動きやすい服装で、上履き(運動靴)と水分補給用飲料をお持ちください。

募集期間: 令和2(2020)年5/2(土)~5/9(土) **必着**。

【二部合唱教室】「初心者対象合唱講座 ♪経験のある方は、ご遠慮ください。2つのパートで奏でるハーモニーを学び、楽しく歌い、最終回令和3(2021)年2/26(金)はご家族・ご友人を招いて成果発表会♪」



月日: 令和2(2020)年5/8(金)~令和3(2021)年2/26(金) /月2回/第2・4金曜/20回

時間: 10時半から12時 定員: 30名 参加費: 2,000円(テキスト代)

募集期間: 令和2(2020)年4/1(水)~4/10(金) **必着**。

【ボイストレーニング(前期)】♪「童謡唱歌を課題曲に楽しく唄って正しい発声法や

腹式呼吸を学びましょう! 最終回9/25(金)は、ご家族ご友人を招いて成果発表会をしましょう!」

月日: 令和2(2020)年5/8(金)~令和2(2020)年9/25(金) /月2回/第2・4金曜/10回

時間: 13時15分~14時45分 定員 25名 参加費 1人500円(資料代)

募集期間: 令和2(2020)年4/1(水)~4/10(金) **必着**。当落抽選結果は返信葉書で全員にご連絡いたします。



回																				
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

イベントや自主事業などは変更・中止になることがあります。あらかじめご了承ください。

神奈川県連合町内会自治会連絡協議会 令和2年度 承認 **裏面あり**

♪春のカラオケ発表会♪



～みんなで楽しく唄いましょう！ 日頃うらしま荘でカラオケをご利用いただいている方々が練習成果を発表するための1日。たくさんのご応募お待ちしております。ご友人の応援団も大歓迎！お誘いあわせの上
ご来館ください。

♪注：カラオケのみの発表会。

♪日程：令和2(2020)年3/6(金) 10:00～16:00

♪参加費 無料 ♪対象 横浜市内在住60歳以上

♪定員：参加出演40名程度・観覧40名程度

♪申込期間：令和2(2020)年2/13(木)午前9時から令和2(2020)年2/25(火)

…応募多数の場合は抽選。

♪参加申込用紙は、うらしま荘受付にて令和2(2020)年2/13(木)から配布開始。

♪抽選結果発表：令和2(2020)年3/2(月)大広間の掲出予定。

♪プログラム配布開始3/3(火) 予定

※予定は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

♪お申し込み後の変更はお断りいたします。キャンセルする時はお早目のご連絡ください。

うらしま荘 電話・ファックス 045-401-5640



まかせて厨房④～健康長寿のため春の旬を食べる～

※月日：令和2(2020)年2/25(火) ※時間 10時～12時

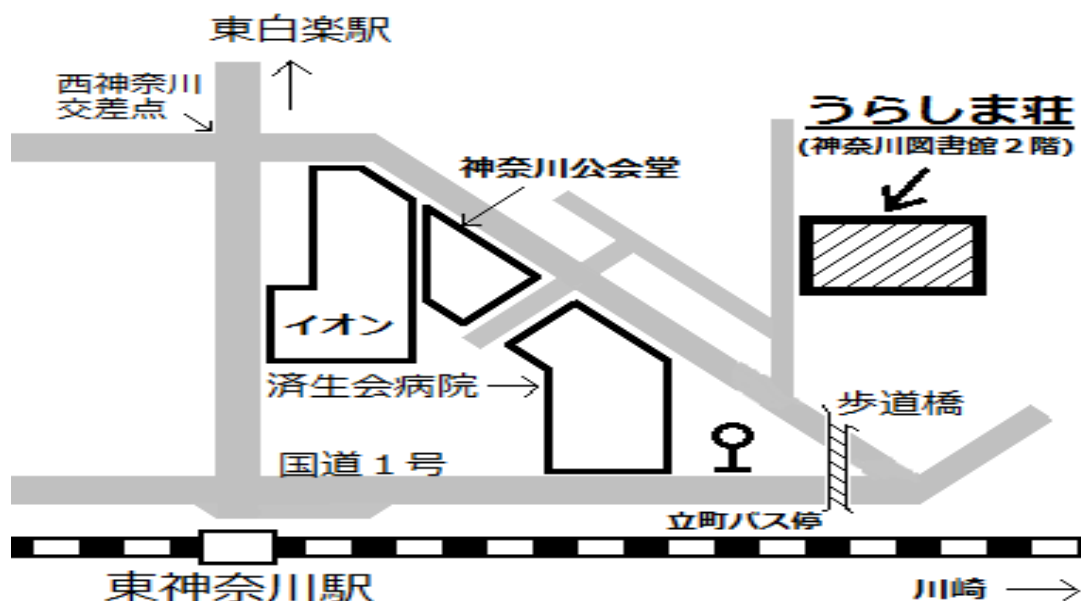
※対象：横浜市内在住60歳以上 ※定員 12名

※持ち物：エプロン・三角巾・布巾・お手拭きタオル

※参加費：1人800円(材料代)/事前徴収、入金締切=令和2(2020)年2/19(水)但し2/17(月)は休館。

※申込み 受付開始は令和2(2020)年2/12(水)9時から先着順。受付窓口または電話でお申込みください。定員になりしだい締切ります。

うらしま荘案内図



市バス
7・29・59系統
立町下車徒歩5分

JR 東神奈川駅
京急 東神奈川
2020年3月駅名変更

東急 東白楽駅
いずれも 徒歩15分

神奈川県立町20-1
神奈川県立町20-1
神奈川図書館2階

うらしま荘へご提出いただいた個人情報は、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。