うらしまだより

(題字：本波棲亭)

うらしま荘
ﾏｽｺｯﾄｷｬﾗｸﾀｰうら爺

平成30年2月～3月号

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荘
〒221-0063　神奈川区立町20-1
電話・ﾌｧｯｸｽ　045-401-5640
http://www.kana-sisetu.jp/ura-top.html
休館＝2/13(火)・3/19(月)・4/23(月)

平成30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て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に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!」

月日平成30年4月～平成31年3月（第1・第3火曜、全22回）　時間　12時15分～13時15分
但し7月は3日(第1火)、31日(第5火)。9月は4日(第1火)のみ。1月は29日(第5火)のみ。
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。

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**往復葉書**でご応募ください。応募多数の場合抽選となります。　※同一講座受講経験のある方は応募をご遠慮ください。
往復葉書に①氏名(ﾌﾘｶﾞﾅ) 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、○○希望を明記して、下記募集期間内にご投函ください。いずれも 対象は、横浜市内在住60歳以上

【初めてのストレッチ】

「いつまでも若々しく、体力の低下を抑え、スムーズに動けるように、簡単なストレッチを学び、ロコモティブシンドロームを予防しましょう!」
月日　①4月11日 ②4月25日 ③5月9日 ④5月23日 ⑤6月13日 ⑥6月27日 ⑦7月11日 ⑧7月25日 ⑨8月8日 ⑩8月22日 ⑪9月12日 ⑫9月26日 ⑬10月10日 ⑭10月24日 ⑮11月14日 ⑯11月28日 ⑰12月12日 ⑱12月26日 ⑲1月9日 ⑳1月23日 ㉑2月13日 ㉒2月27日 ㉓3月13日 ㉔3月27日
月2回　第2第・4水曜、全24回　　定員　25名　　時間　10時から11時半
参加費　2,400円(24回分保険料)　　事前徴収、4月1日(日)から入金締切4月7日(土)
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　3月14日(水)～3月21日(水)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。

【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月28日は、成果発表会！　ご家族ご友人を招いて練習成果を発表しましょう！」
月日 ①5月11日 ②5月25日 ③6月8日 ④6月22日 ⑤7月13日 ⑥7月27日 ⑦8月10日 ⑧8月24日 ⑨9月14日　⑩9月28日　　月2回　第2・第4金　全10回　　時間　1時15分から2時45分
参加費　1人500円(資料代)　事前徴収、4月15日(日) から入金締切4月22日(日)
募集期間：4月2日(月)から4月9日(月)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。

【二部合唱教室】

「初心者対象合唱講座です。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、最終回は発表会!ご家族・ご友人を招いて、練習成果を発表しましょう!
最終回31年3月8日(金)には発表会をします。」月2回 第2・第4金 全20回 但し12月と3月は第2金のみ
月日 ①5月11日 ②5月25日 ③6月8日 ④6月22日 ⑤7月13日 ⑥7月27日 ⑦8月10日 ⑧8月24日 ⑨9月14日 ⑩9月28日 ⑪10月12日 ⑫10月26日 ⑬11月9日 ⑭11月23日 ⑮12月14日 ⑯1月11日 ⑰1月25日 ⑱2月8日 ⑲2月22日 ⑳3月8日　　時間=10時半から12時　　定員：計30名
参加費:2,000円(ﾃｷｽﾄ代)　事前徴収、4月15日(日)から入金締切4月22日(日)
募集期間：4月2日(月)から4月9日(月)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。

回覧															

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。

神奈川区連合町内会自治会連絡協議会　平成29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２日間。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。

【スペシャルゲストは、浦島小学校５年生の皆さんのコーラス発表！
感動の歌声をどうぞご鑑賞ください。】

♪お弁当・和菓子販売もあります。♪注:**カラオケのみの発表会**です。

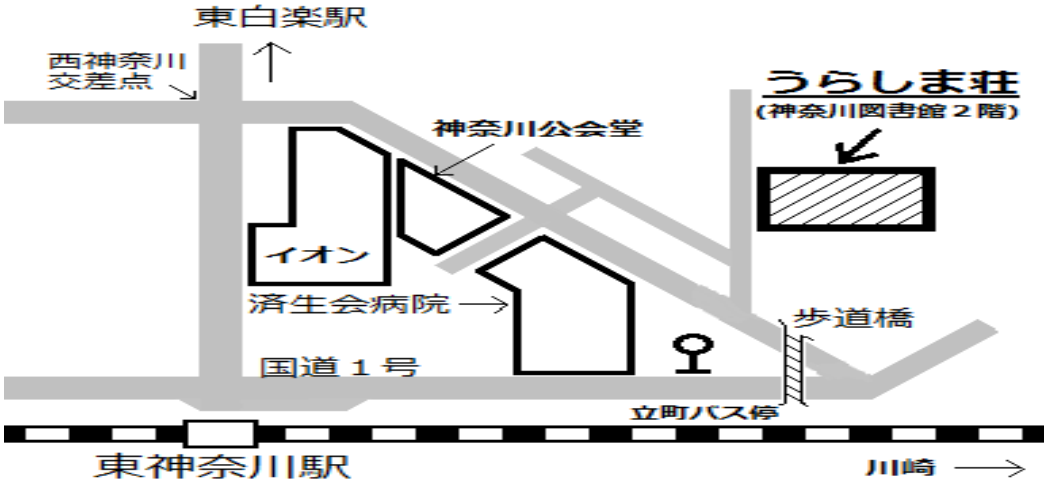
♪日程　３月９日(金)と３月10日(土)　両日とも10時から４時
♪参加費　無　料　　♪対象　横浜市内在住60歳以上
♪定員　両日とも参加出演40名程度・観覧40名程度
♪申込期間　２月14日(水)午前９時から２月26日(月)…応募多数の場合は抽選となります。
♪参加申込用紙は、うらしま荘受付にて２月14日(水)から配布開始。
♪抽選結果発表予定　３月３日(土)大広間の掲出予定。
♪プログラム配布開始予定　３月５日(月)
※予定は変更になることがあります。あらかじめご了承ください。
♪お申し込み後の変更はお断りいたします。キャンセルする時はお早目のご連絡ください。

うらしま荘　電話・ﾌｧｯｸｽ　045-401-5640

ま か せ て 厨 房 ④　誰でも出来る簡単春の混ぜご飯

❀月日　２月20日(火)　　時間　10時～13時
❀対象　横浜市内在住歳以上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700円(材料代)　事前徴収、入金締切２月15日(木)
❀申込み　受付開始は２月５日(月)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　仲木戸駅
東急　東白楽駅
いずれも　徒歩15分

神奈川区立町20-1
神奈川図書館２階
電話･ﾌｧｯｸｽ 045 401-5640

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 401-5640）までお気軽にお問い合わせください。