



うらしま荘  
アスコットキャスター-うら爺

# うらしまだより

(題字:本波楼亭)

平成31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=2/12(火)・3/18(月)・4/15(月)



## 2019(平成31)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！」



日程 2019年4/2(火)~2020年3/17(火)/12時15分~13時15分/月2回/第1・3火曜/22回  
但し7月は2日(第1火)・30日(第5火)。9月は3日(第1火)のみ。10月は1日(第1火)・29日(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

「へえーっ仏教語だったんだ!日常会話に使われる仏教語。

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 2019年5/18(土)~2019年9/21(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 参加費1人1,000円(5回分資料代)事前徴収入金締切5/11(土)

申込:2019年5/1(水)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】は必ず往復ハガキでご応募ください。応募多数の場合は抽選。 ※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!」

日程 2019年4/10(水)~2020年3/25(水)/10時から11時半 月2回/第2・4水曜/24回

定員 25名 参加費 2,400円(24回分保険料)事前徴収、2019年3/13日(水)から入金締切2019年4/7(水)

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 2019年3/13(水)~3/20(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。

**【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2020年2/28(金)はご家族・ご友人を招いて発表会をします。」

日程 2019年5/10(金)~2020年2/28(金) /10時半から12時 月2回/第2・4金曜/20回

定員 30名 参加費:2,000円(テキスト代) 事前徴収、2019年4/16(火)から入金締切2019年4/22(月)

募集期間:2019年4/1(月)から4/10(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9/27(金)は、ご家族ご友人を招いて成果発表会をしましょう!」

日程 2019年5/10(金)~2019年9/27(金) /13時15分から14時45分 月2回/第2・4金曜/10回

参加費 1人500円(資料代) 事前徴収、2019年4/19(金) から入金締切2019年4/26(金)

募集期間:4月2日(火)から4月11日(木)**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。

神奈川県連合町内会自治会連絡協議会 平成30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。

♪注:カラオケのみの発表会。

【3/8(金)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。平成30年度ホストレーニング後期成果発表も…♪お弁当・和菓子販売もあります】

♪日程 2019年3/8(金)と3/9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 2019年2/13(水)午前9時から2019年2/27(水)…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2019年2/13(水)から配布開始。

♪抽選結果発表予定 2019年3/2(土)大広間の掲出予定。

♪プログラム配布開始3/3(月) 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

～健康長寿に導く世界も認めた日本食！根菜をお酢で美味しく食べよう！～

※月日 2019年2/26(火) ※時間 10時～13時

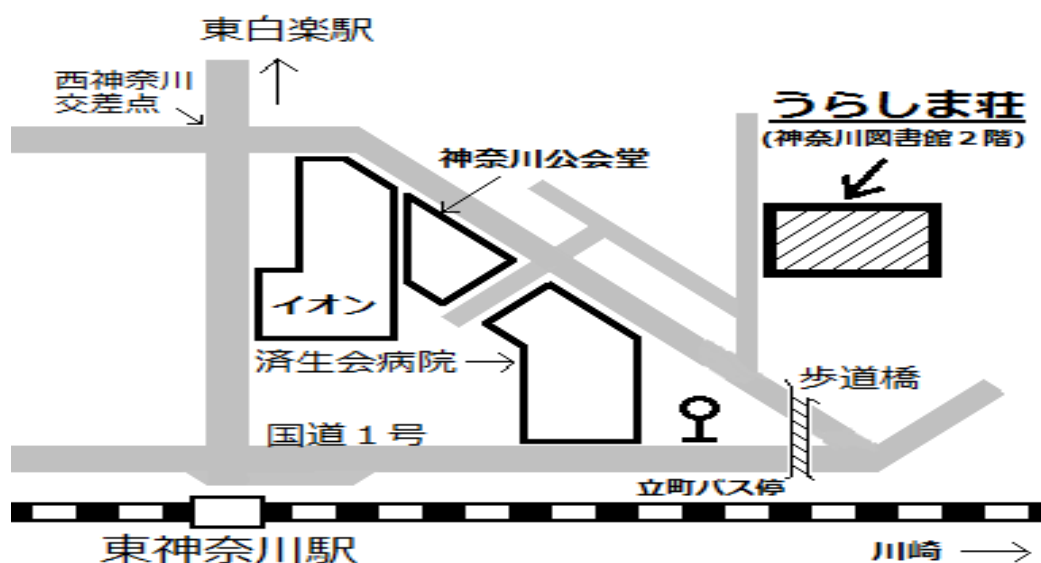
※対象 横浜市内在住歳以上60歳以上 ※定員 12名

※持ち物 エプロン・三角巾・布巾・お手拭きタオル

※参加費 1人800円(材料代) 事前徴収、入金締切2019年2/21(木)

※申込み 受付開始は2019年2/13(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 仲木戸駅  
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。