

# うらしまだより

(題字:本波樓亭)

令和5年

## 3月号

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 神奈川区立町20-1

TEL・FAX 045-401-5640

<http://www.kana-sisetu.jp/uratop.html>



休館日

3月20日(月)



うらしま荘  
マスコットキャラクター  
うら爺

## 【趣味の教室】のご案内

【横浜市内在住60歳以上の方対象】

### 歌うチャージング体操(前期)

～歌で回想、笑顔で体操～

月 日:令和5年4月11日～9月26日

(第2・4火曜日、全12回)

時 間:10:00～11:30

定 員:25名

参加費:1,200円(保険料)

持ち物:上履き(運動靴)、飲み物

服 装:動きやすい服装

申 込:往復はがき(3月13日～3月22日必着)



### きらめき!シニアフィットネス(前期)

～介護予防普及啓発事業～

月 日:令和5年4月12日～9月27日

(第2・4水曜日、全12回)

時 間:10:30～11:30

定 員:25名

参加費:無料

持ち物:上履き(運動靴)、飲み物

服 装:動きやすい服装

申 込:往復はがき(3月13日～3月22日必着)



### フラダンス入門(前期)

～フラダンスで楽しく体幹を鍛えましょう～

最終回は成果発表会!

月 日:令和5年4月14日～9月22日

(第2・4金曜日、全12回)

時 間:14:00～15:00

定 員:15名(女性限定)

参加費:1,200円(保険料)

持ち物:飲み物

服 装:動きやすい服装

申 込:往復はがき(3月13日～3月22日必着)



### はじめてのシニアヨガ(前期)

～体と心に活力を与えましょう～

月 日:令和5年4月7日～9月15日

(第1・3金曜日、全12回)

時 間:14:00～15:00

定 員:20名

参加費:1,200円(保険料)

持ち物:飲み物

服 装:動きやすい服装、靴下着用

申 込:往復はがき(3月13日～3月22日必着)



上記の講座は往復はがきでのお申し込みとなります。

①氏名(フリガナ)②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥希望講座名(〇〇希望)を明記し、募集期間内にご応募ください。応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにてご連絡いたします。

# 【自主事業】のご案内

【横浜市内在住60歳以上の方対象】

## 二部合唱(前期)

～2つのパートで奏でるハーモニー♪～

月 日:令和5年5月10日～9月27日

(第2・4水曜日、全10回)

時 間:10:30～12:00

定 員:24名

参加費:1,000円(資料代)

申 込:往復はがき(4月3日～4月10日必着)



## ボイストレーニング(前期)

～正しい発声法や腹式呼吸を学びましょう～

月 日:令和5年5月10日～9月27日

(第2・4水曜日、全10回)

時 間:12:45～14:00

定 員:25名

参加費:1,000円(資料代)

申 込:往復はがき(4月3日～4月10日必着)



上記の講座は往復はがきでのお申し込みとなります。

①氏名(フリガナ)②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥希望講座名(〇〇希望)を明記し、募集期間内にご応募ください。応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにてご連絡いたします。

## 健康維持体操

～当日気軽に参加できるお昼の体操～

月 日:令和5年4月4日～令和6年3月19日

(休館日を除く第1・3火曜日)

時 間:12:15～13:15

定 員:当日先着25名

参加費:1人1回100円(保険料)

持ち物:上履き(運動靴)、飲み物

服 装:動きやすい服装



## 健康相談

～看護師に気軽に相談できます～

月 日:令和5年4月5日～令和6年3月27日

(毎週水曜日)

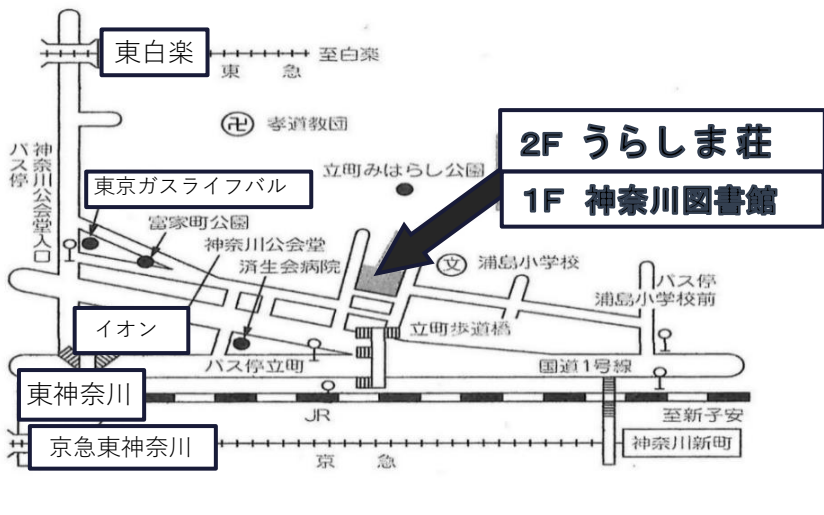
時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

申 込:当日直接

※血圧測定もいたします



電車: JR 「東神奈川」駅

京急「京急東神奈川」駅

東急「東白楽」駅

いずれも 徒歩15分

市営バス:7・29・59系統

「立町」徒歩5分

住所:神奈川区立町20-1

神奈川図書館2階

電話・FAX:045-401-5640