

うらしまだより

令和5年

8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 神奈川県立町20-1

TEL・FAX 045-401-5640

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



(題字:本波棲亭)

休館日

8月21日(月)



「趣味の教室」のご案内 8月募集

横浜市内在住60歳以上の方対象

歌うチャージング体操(後期)

～歌で回想、笑顔で体操～

月 日：令和5年10月24日～令和6年3月26日
(第2・4火曜日、全9回)

時 間：10:00～11:30

定 員：30名

参加費：900円(保険料)

服 装：動きやすい服装

持ち物：上履き(運動靴)、飲み物

申 込：往復はがき(8月25日～9月8日必着)



きらめき！シニアフィットネス(後期)

～介護予防普及啓発事業～

月 日：令和5年10月11日～令和6年3月27日
(第2・4水曜日、全12回)

時 間：10:30～11:30

定 員：30名

参加費：無料

服 装：動きやすい服装

持ち物：上履き(運動靴)、飲み物

申 込：往復はがき(8月25日～9月8日必着)



はじめてのシニアヨガ(後期)

～初心者の方におすすめ～

月 日：令和5年10月6日～令和6年3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(8月25日～9月8日必着)



健康維持体操

～当日気軽に参加できるお昼の体操～

月 日：8月1日(火)、8月15日(火)

時 間：12:15～13:15

定 員：30名

参加費：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

申 込：当日直接



上記の「歌うチャージング体操」「きらめき！シニアフィットネス」「はじめてのシニアヨガ」は
8月25日(金)～9月8日(金)必着で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)を明記のうえ、
申込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。

「趣味の教室」ご案内 9月募集

二部合唱(後期)

～2つのパートで奏でるハーモニーを
学びましょう～

月 日:令和5年10月11日～令和6年2月28日
(第2・4水曜日、全10回)

時 間:10:30～12:00

定 員:高音12名、低音12名

参加費:1,000円(資料代)

申 込:往復はがき(9月13日～20日必着)



ボイストレーニング(後期)

～童謡・唱歌を歌いながら、正しい発声法や
腹式呼吸を学びましょう～

月 日:令和5年10月11日～令和6年2月28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(9月13日～20日必着)



やさしいヨガ教室

～ヨガの基本的な動きを習得し
体と心に活力を与えましょう～

月 日:令和5年10月13日～令和6年3月22日
(第2・4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(9月13日～9月20日必着)



世界遺産を巡る学び塾

～うらしま荘から世界の旅に
出かけませんか～

月 日:令和5年10月17日～令和6年3月19日
(第3火曜日、全6回)

時 間:9:30～11:30

定 員:20名

参加費:1,000円(資料代)

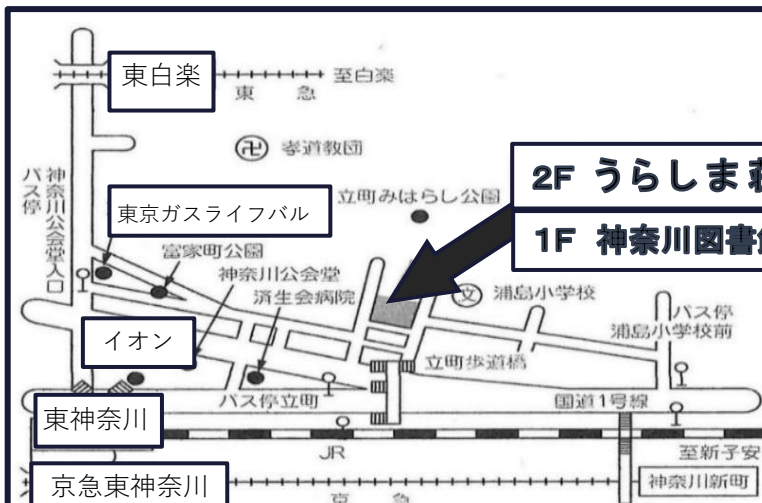
持ち物:筆記用具

申 込:往復はがき(9月13日～9月20日必着)



上記の「二部合唱(後期)」「ボイストレーニング(後期)」「やさしいヨガ教室」「世界遺産を巡る学び塾」は
9月13日(水)～9月20日(水)必着で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)を明記のうえ、
申込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。



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