

うらしまだより

令和5年

9月号

発行：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
9月19日(火)



「趣味の教室・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(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:24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)



上記の講座は9月13日(火)～9月20日(火)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。

あなたに「似合う色」
で印象UP! **パーソナルカラー講座**

～パーソナルカラーって何だろう～

パーソナルカラーについて学んだ後
お一人ずつ似合う色についてアドバイス!

月 日:10月13日(金)
時 間:10:00~11:00
定 員:5名



参加費:1,000円(資料、はがきサイズの色見本代)

申 込:9月15日(金)9時から、窓口または電話

講 師: 安田 歩美 先生

※パーソナルカラーは肌や瞳の色との調和を見ていく
診断ですので、なるべくノーメイクでお越しください。

まかせて厨房

～健康のため、四季折々の旬の食材を
使った料理を作って、食べましょう～

今回は黒米のおこわ、大根の柚子漬け、
手軽にできるお椀などを作ります

月 日:10月2日(月)
時 間:10:00~13:00
定 員:12名



参加費:800円(材料代)

持ち物:エプロン、三角巾、フキン、手拭きタオル

申 込:9月11日(月)9時~、窓口または電話

講 師:岩見 恵理 先生

ひざ・腰がラク! いす坐禅入門

～坐禅で気持ちをすこやかに～

いすに座って行う坐禅です
ひざ、腰に負担なく、坐禅を体験できます

月 日:10月7日(土)
時 間:10:00~11:30
定 員:10名



参加費:200円(資料代)

持ち物:タオル(警策を受けたい方)

申 込:9月15日(金)9時~、電話または窓口

講 師: 宗興寺副住職 中野 琢哉

健康維持体操

～当日気軽に参加できるお昼の体操～

健康維持のために日々簡単にできる
体操を学べます

月 日:10月3日(火)、10月17日(火)
時 間:12:15~13:15
定 員:30名

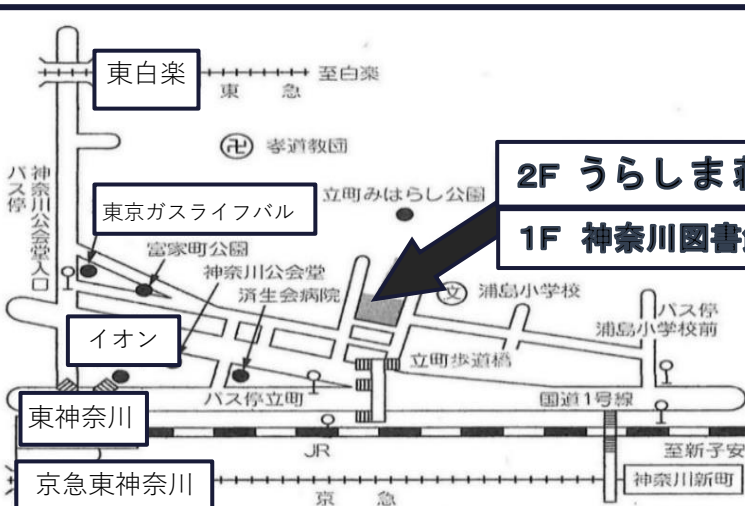


参加費:100円(保険料)

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



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