

うらしまだより

令和6年

2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
<https://www.kana-sisetu.jp/ura-top.html>



(題字:本波棲亭)

休館日
2月13日(火)



「趣味の教室」「自主事業」のご案内

ライフデザインノートを書いてみませんか？

～おひとりさまを元気に過ごすには～

日 時:令和6年2月21日(水) 10:00～11:30

参加費:無料

定 員:30名

講 師:井上 康子 先生

会 場:うらしま荘 会議室

申 込:窓口または電話、受付中

主 催:神奈川県地域包括センター社会福祉士分科会、神奈川県高齢・障害支援課

協 力:神奈川図書館



横浜市内在住60歳以上の方対象

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:2月6日(火)、2月20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



健康相談

～看護師に気軽に相談できます～

血压測定もいたします
お気軽にお越しください

月 日:2月7日、2月14日、2月21日

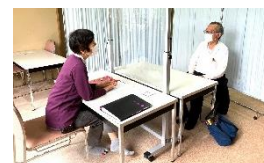
2月28日(毎週水曜日)

時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

申 込:当日直接



「趣味の教室」ご案内 3月募集

歌うチャージング体操

～歌で回想、笑顔で体操～

月 日：令和6年4月9日～令和6年9月24日
(第2・4火曜日、全12回)

時 間：10:00～11:30

定 員：30名

参加費：1,200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(3月13日～3月22日必着)



きらめき！シニアフィットネス

～簡単なエクササイズを学びましょう～

月 日：令和6年4月10日～令和6年9月25日
(第2・4水曜日、全12回)

時 間：10:30～11:30

定 員：30名

参加費：1,200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(3月13日～3月22日必着)



はじめてのシニアヨガ

～初心者の方におすすめ～

月 日：令和6年4月5日～令和6年9月20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)



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6年4月12日～令和6年9月27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(3月13日～3月22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6年4月16日～令和6年9月10日
(第3火曜日、7月と9月は第2火曜日、全6回)

時 間：13:00～15:00

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(3月13日～3月22日必着)



「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」「やさしいヨガ教室」「世界遺産を巡る学び塾」は
3月13日(水)～3月22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。