

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和6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



休館日

9月17日(火)



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

「趣味の教室」ご案内 9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6年10月8日～令和7年3月25日
(第2・4火曜日、全10回)

時 間: 10:00～11:30

定 員: 30名

参加費: 1,000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(9月13日～9月20日必着)



きらめき!シニアフィットネス(後期)

～簡単なエクササイズでリフレッシュ～

月 日: 令和6年10月9日～令和7年3月26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(9月13日～9月20日必着)



二部合唱(後期)

～2つのパートで奏でるハーモニーを
楽しみましょう～

月 日: 令和6年10月9日～令和7年2月26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～9月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6年10月9日～令和7年2月26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～9月20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」「二部合唱」「ボイストレーニング」は
9月13日(金)～9月20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・自主事業」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

まかせて厨房

～四季折々の旬の食材を

使った料理を楽しみます～

今回は心もふっくら、美味しい肉まんを作ります

月 日：10月7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

講 師：岩見 恵理 先生

申 込：9月11日(水)9時～、窓口または電話



健康維持体操

～当日、気軽に参加できるお昼の体操～

健康維持に役立つ
日々簡単にできる体操を学びます

月 日：9月3日、10月1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



「月例」うらしま坐禅会

～坐禅で気持ちを健やかに～

はじめての方におすすめ！いす坐禅もできます

月 日：10月5日(土)

時 間：10:30～11:30

定 員：10名

参加費：無料

持ち物：タオル(警策を受けたい方)

講 師：宗興寺副住職 中野 琢哉

申 込：9月11日(水)9時～、電話または窓口



「月例」うらしま写経会

～般若心経を書き写す～

宗興寺ご住職のお話の後、心静かに写経をします
手ぶらでお越しください

月 日：10月19日(土)

時 間：13:00～14:30

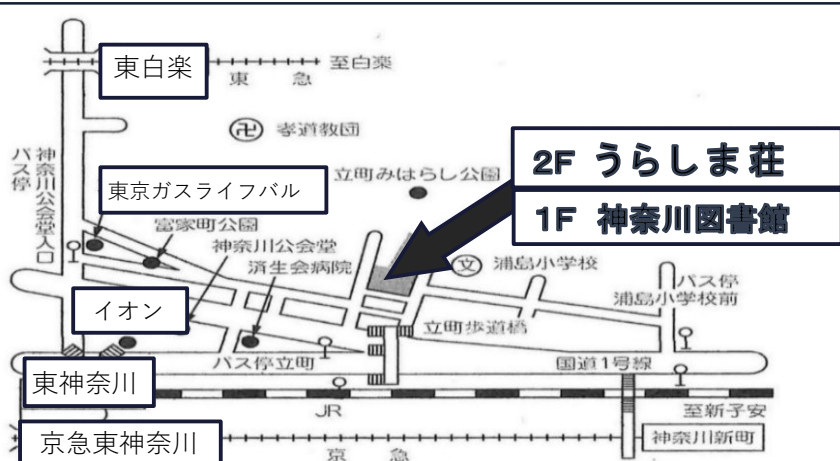
定 員：16名

参加費：無料

持ち物：書道用具はうらしま荘で用意しております

講 師：宗興寺住職 中野 重哉

申 込：9月20日(金)9時～、電話または窓口



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：神奈川県立町20-1

神奈川図書館2階

電話・FAX：045-401-5640

- うらしま荘にご提供いただく個人情報、講座の目的以外への利用や第三者に提供することは一切ございません。
- 講座は、都合により内容が変更、やむを得ず中止になる場合がございます。予めご了承ください。