

うらしまだよ

令和7年

3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

3月17日(月)



「趣味の教室・自主事業」のご案内

ぱぴぷ脳トレ体験会

～今までにない全く新しい脳トレ～

- スクリーンを観ながら脳を活性化
- みんなでワイワイ・ガヤガヤ楽しみながらのプログラム
- 懐かしい・面白い内容が満載

月 日:3月24日(月)

時 間:10:00～11:30

定 員:20名

参加費:無料

持ち物:筆記用具

講 師:(一社)神奈川健康生きがいづくり

アドバイザー協議会 認知症予防脳トレ士

申 込:2月28日(金)9:00～電話または窓口直接



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:3月4日・18日、4月1日・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



健康相談

～看護師に気軽に相談できます～

血圧測定もいたします お気軽にお越しください

月 日:3月5日・12日・19日(水)

時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

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:4月4日(金)

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)、靴下着用

講 師:宗興寺 中野 琢哉副住職

申 込:3月11日(火)9時～電話または窓口直接



うたごえ広場

～月に一度楽しく歌いましょう～

生演奏に合わせてみんなで歌います

月 日:3月9日・4月13日(日)

時 間:13:00～14:00

定 員:40名

参加費:無料

申 込:当日直接



「趣味の教室・自主事業」のご案内 3月募集

やさしいヨガ教室(前期)

～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7年4月4日～令和7年9月19日

(第1・3金曜日、全12回)

時 間:14:00～15:00

定 員:40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

申 込:往復はがき(3月11日～3月21日必着)

テーマで巡る深掘り世界遺産 Aプログラム

1	4/15	平和を考える世界遺産(負の遺産)	4	7/15	塔の世界遺産
2	5/20	先史時代と古代文明の世界遺産	5	8/19	産業遺産
3	6/17	危機遺産	6	9/9	観光都市の世界遺産

月 日:令和7年4月15日～令和7年9月9日

(第3火曜日、9月は第2火曜日、全6回)

時 間:13:00～15:00

定 員:30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11日～3月21日必着)

「やさしいヨガ教室」「はじめてのシニアヨガ」「テーマで巡る深掘り世界遺産Aプログラム」は**3月11日(火)～3月21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。

はじめてのシニアヨガ(前期)

～シニアから無理なく始めたい方
におすすめです～

月 日:令和7年4月11日～令和7年9月26日

(第2・4金曜日、全12回)

時 間:14:00～15:00

定 員:28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

申 込:往復はがき(3月11日～3月21日必着)



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7年4月8日～令和7年9月23日

(第2・4火曜日、全11回 ※7月は8日のみ)

時 間:10:00～11:30

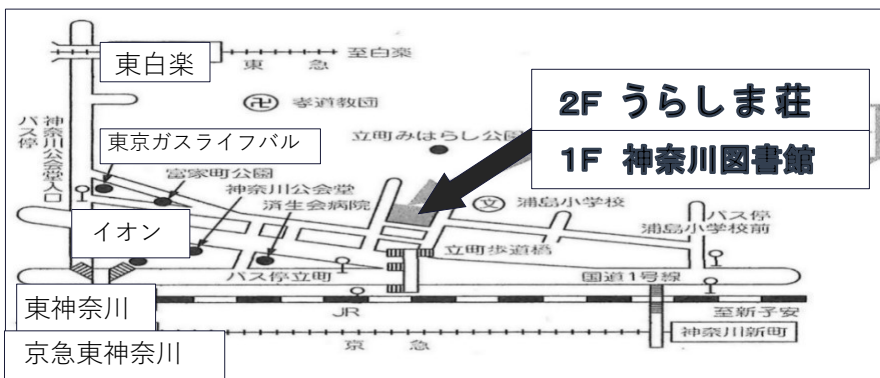
定 員:30名

参加費:1,100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:3月11日～3月21日 窓口直接



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

- うらしま荘にご提供いただく個人情報は、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。