

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和7年

8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 神奈川区立町20-1
TEL・FAX 045-401-5640

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



休館日

8月18日(月)



「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

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:8月5日・19日、9月2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



パーソナルカラー講座

～自分に似合う色を見つけて
今よりもっとオシャレに！～

月 日:9月27日(土)

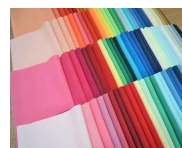
時 間:10:00～12:00

定 員:10名

参加費:500円

持ち物:筆記用具

申 込:8月30日(土)9時～、電話または窓口



うたごえ広場

～生演奏に合わせて



みんなで楽しく歌いましょう～



毎月開催！お申し込みはいりません

月 日:8月10日、9月14日(日)

時 間:13:00～14:00

定 員:50名

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～

はじめての方も歓迎！いす坐禅もできます

月 日:9月5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:8月11日(祝・月)9時～電話または窓口



グランドピアノ開放DAY

月 日:8月16日(土)・17日(日)

時 間:10:00～16:00 30分交替

申 込:当日直接(高校生以上)

「趣味の教室・自主事業」のご案内

やさしいヨガ教室(後期)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10/3	10/17	10/31	11/7	11/21	12/5	12/19	1/16	1/30	2/6	2/20	3/6

月 日:令和7年10月3日～令和8年3月6日

(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、外履き入れ

服 装:動きやすい服装

申 込:往復はがき(8月11日～25日必着)

テーマで巡る深掘り世界遺産 Bプログラム

1	10/21	仏教の世界遺産	4	1/20	国境を越える世界遺産
2	11/18	世界の複合遺産	5	2/17	イスラム教の世界遺産
3	12/16	キリスト教の世界遺産	6	3/17	道(ロード)の世界遺産

月 日:令和7年10月21日～令和8年3月17日

(第3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(8月11日～25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Bプログラム」は8月11日(祝・月)～8月25日(月)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(後期)

～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10月10日～令和8年3月27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(8月11日～25日必着)



ヨガ土曜日クラス

～心と体をリラックスして健康に!!～

ヨガは、ストレス軽減、不安の緩和、免疫力向上
フレイル予防、睡眠の質の向上に効果があります

月 日:令和7年10月4日～令和8年3月21日

(第1・3土曜日、全10回 ※11月・1月は1回)

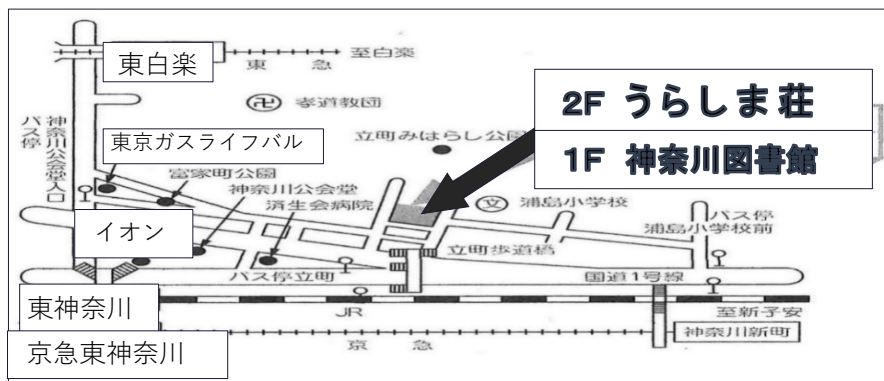
時 間:10:00～11:00

定 員:40名

参加費:1,000円(保険料)

持ち物:飲み物、外履き入れ

申 込:8月4日(月)9時～電話または窓口直接



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。