

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和7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 神奈川区立町20-1

TEL・FAX 045-401-5640

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



休館日

9月16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

いきいき美容教室

～お化粧をすることによって心身機能や生活の質の維持・向上を図り、健康寿命の延伸を目指します～

月 日: 10月6日(月)

時 間: 10:00～11:00

定 員: 65歳以上 20名

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具

申 込: 9月8日(月)9時～、電話または窓口直接



実際のいきいき美容教室の様子
(資生堂HPより)

高齢者の食育講座

～3食バランスよく食べる(試食あり)～

月 日: 10月17日(金)

時 間: 10:30～11:30

定 員: 20名

参加費: 無料

持ち物: 筆記用具

申 込: 9月12日(金)9時～、電話または窓口直接

共 催: 神奈川区食生活等改善推進委員会

あんかけナポ飯
厚揚げのしょうがみそ汁



ピラティス

～体幹強化、姿勢改善、柔軟性の
向上に繋がります～

月 日: 令和7年10月1日～令和8年3月18日

(第1・3水曜日、全12回)

時 間: 10:00～11:00

定 員: 40名

参加費: 1,200円(保険代)

持ち物: タオル、飲み物、外履き入れ

服 装: 動きやすい服装

申 込: 往復はがき(9月5日～9月16日必着)



ハロウィンイベント



～うらしま荘でハッピーハロウィン!!～

ゲーム、カラオケ、オカリナの演奏に合わせて
みんなで歌ったり、盛りだくさん

月 日: 10月12日(日)

時 間: 13:00～16:00

参加費: 無料

どなたでもご参加いただけます

当日は仮装してきてね!

プレゼントもあるよ!



「ピラティス」は、9月5日(金)～9月16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ピラティス希望と明記のうえ

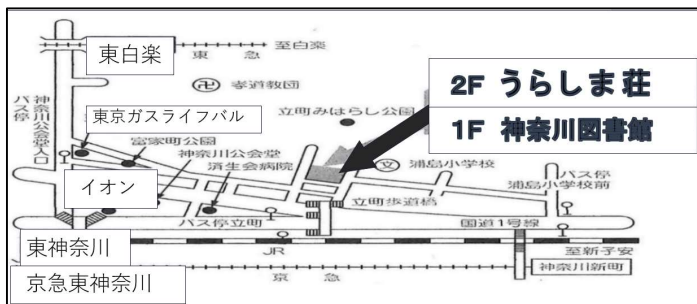
申込期間内にご応募ください。応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにてご連絡いたします。

「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

講座名	日程	参加費	定員	申込方法
「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～	10/8～R8.2/25 (第2・4水曜) 10:30～12:00	2,000円 10回分 (譜面集代)	34名	往復はがき 9/11(木)～9/23(祝火)必着
「ボイストレーニング」後期 ～童謡唱歌を楽しく歌って、正しい発声法や腹式呼吸を学びましょう～	10/8～R8.2/4 (第2・4水曜 2月は第1水曜) 12:45～14:00 2/8(日)発表会	1,300円 10回分 (歌本代)	35名	往復はがき 9/11(木)～9/23(祝火)必着
「歌うチャージング体操」後期 ～歌で回想・笑顔で体操～	10/28～R8.3/24 (第2・4火曜) 10:00～11:30	800円 8回分 (保険料)	50名	電話または窓口直接 9/11(木)9:00～
「月例うらしま写経会」後期 ～自分自身と向き合う時間～	10/18～R8.3/21 (第3土曜) 13:00～14:30	1,000円 6回分 (紙・資料代)	27名	電話または窓口直接 9/20(土)9:00～先着順
「ぱぴぷ脳トレ」後期 ～楽しい!面白い!脳に効く!～	10/27、11/10、 12/8・22、R8.1/26 (月曜) 10:00～11:30	無 料	30名	電話または窓口直接 9/29(月)9:00～先着順
「月例うらしま坐禅会」 ～椅子でもOK!坐禅で心を整えましょう～	10/3(金曜) 10:30～11:30	無 料	10名	電話または窓口直接 9/11(木)9:00～先着順
「健康維持体操」 ～当日に参加できるお昼の体操～	10/7(火曜) 12:15～13:15	100円	20名	当日直接
「うたごえ広場」 自主事業「二部合唱」発表会 同時開催	9/14(日曜) 13:00～14:00	無 料	50名	当日直接

「二部合唱」「ボイストレーニング」は、9月11日(木)～9月23日(祝火)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。詳細はホームページまたはお電話・受付にてご確認ください。



電車: JR「東神奈川」駅 京急「京東神奈川」駅
東急「東白楽」駅 いずれも 徒歩15分
バス: 市営バス:7・29・59系統「立町」 徒歩5分

- 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。