

うらしまだよ

令和8年

4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
4月20日(月)



「趣味の教室・自主事業」のご案内

日本の近代建築の歴史と関内の建物 ～講座&ウォーキング～

～明治維新から明治末までの日本の近代建築の歴史と現代の関内に残る近代建築について学びます～

日時:①座学:5月11日(月)10:00～11:30
②ウォーキング:5月15日(金)9:00～12:30

定員:20名

参加費:500円(保険料、資料代)



会場:①うらしま荘会議室

②集合場所については第1回でご案内します

申込:4月13日(月)9時～、電話または窓口

共催:神奈川区いまむかしガイドの会

ポールウォーキング

～整形外科医が考案した
ウォーキングを学び、実践してみよう～

運動不足の方、足腰が弱ってきたと感じている方

月日:5月25日、6月1日・8日(月曜日、全3回)

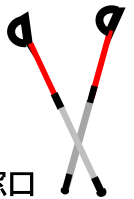
時間:10:00～12:00

定員:20名

参加費:無料

申込:4月27日(月)9時～、電話または窓口

協力:神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会



「趣味の教室」ご案内 4月募集

二部合唱(前期)

～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8年5月13日～令和7年9月9日

(第2・4水曜日、9回)

発表会:9月13日(日) 13:00～14:00

時間:10:30～12:00

定員:34名

参加費:1,000円(新規の方は譜面集代1,760円)

申込:往復はがき(4月11日～4月18日必着)



ボイストレーニング(前期)

～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8年5月13日～令和7年9月23日

(第2・4水曜日、全10回)

時間:12:45～14:00

定員:35名

参加費:1,000円(新規の方は歌本代1,100円)

申込:往復はがき(4月11日～4月18日必着)



「二部合唱」「ボイストレーニング」は、4月11日(土)～4月18日(土)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

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:5月10日(日)

時 間:10:00～12:00

定 員:10名

参加費:500円

持ち物:筆記用具

申 込:4月12日(日)9時～、電話または窓口



「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:5月1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)

講 師:宗興寺 中野 琢哉副住職

申 込:4月11日(土)9時～、電話または窓口



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
お申し込みはいりません



月 日:4月12日・5月10日(日)

時 間:13:00～14:00

定 員:50名

参加費:無料

申 込:当日直接



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:4月7日・21日、5月5日・19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

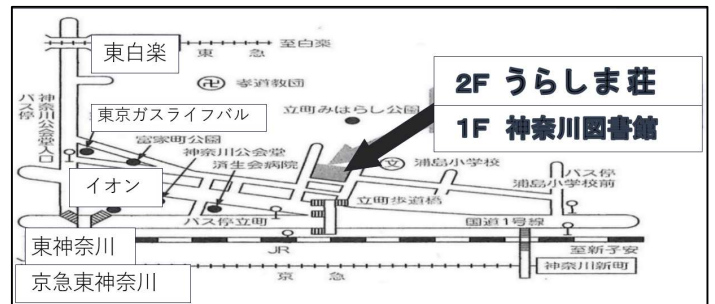
月 日:4月1日・8日・15日・22日・29日(水)

時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

申 込:当日直接



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
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。