

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和8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 神奈川県立町20-1
TEL・FAX 045-401-5640

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



休館日

8月17日(月)



「趣味の教室・指定事業」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

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8年10月14日～令和9年2月24日

(第2・4水曜日、10回)

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(8月12日～8月21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8年10月14日～令和9年2月10日

(第2・4水曜日、全9回)

発表会:2月14日(日) 13:00～14:00

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(8月12日～8月21日必着)



「二部合唱」「ボイストレーニング」は
8月12日(水)～8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。

グランドピアノ開放DAY

月 日:8月11日(祝火)・15日(土)・16日(日)

23日(日)

時 間:10:00～15:00 30分交替

申 込:当日直接(高校生以上)



消費者被害未然防止講座

～インターネットやスマホを巡る
トラブル防止～

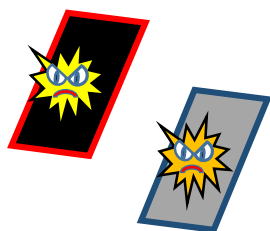
日 時:9月8日(火)

時 間:13:00～14:30

定 員:20名

参加費:無料

申 込:8月11日(祝火)9時～、電話または窓口



高齢者のケガ予防講座

～家の中に潜むたくさんの危険!
予防と対策を学びます～

日 時:9月18日(金)

時 間:10:00～11:15

定 員:20名

参加費:無料

申 込:8月21日(金)9時～、電話または窓口



「趣味の教室・指定事業」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

「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)

講 師: 宗興寺 中野琢哉 副住職

申 込:8月11日(祝火)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9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:8月4日・18日、9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～

毎日の体調管理が大切です
血圧測定もいたします

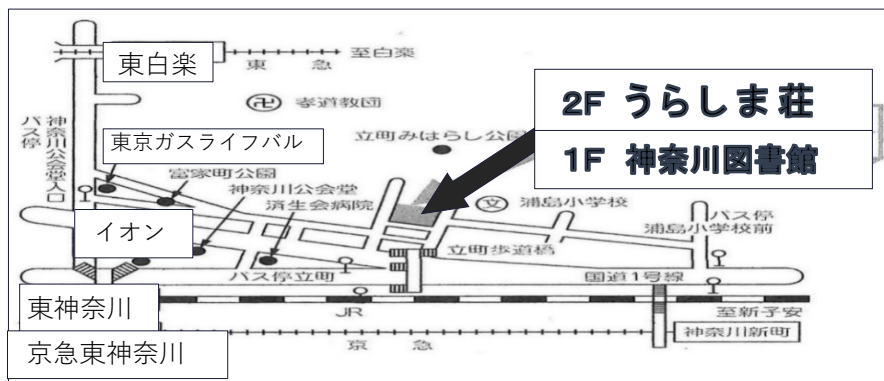
月 日:8月5日・12日・19日・26日(水)

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
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、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。