

# うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和3年

## 2月・3月号

発行:認定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  
<http://www.kana-sisetu.jp/uratop.html>



休館日

2月15日(月)

3月15日(月)



うらしま荘  
マスコットキャラクター  
うら爺

## 川柳を大募集！！

～うらしま荘では、皆様からの川柳を募集しております～

【テーマ】 うらしま荘に関すること、身近な出来事や感じたことなど

【対象】 横浜市在住60歳以上の方

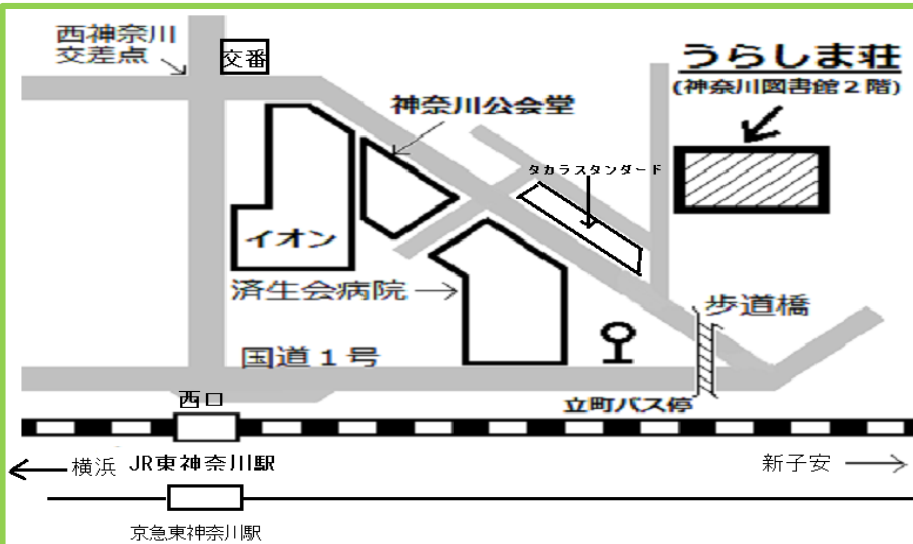
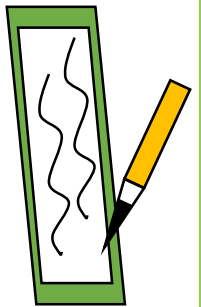
【応募方法】 住所、氏名、電話番号、川柳、ペンネーム(ご希望の方)

をご記入の上、郵送または受付応募箱へご応募ください。

【その他】 応募いただいた作品はうらしま荘館内に展示いたします。(作品は返却いたしませんのでご了承ください)

【応募締切】 令和3年2月28日(日)まで

【展示期間】 令和3年3月10日(水)～3月31日(水)



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:神奈川県立町20-1

神奈川図書館2階

電話・FAX:045-401-5640

回覧

イベントや自主事業などの詳細については、うらしま荘(電話 045-401-5640)までお気軽にお問い合わせください。

神奈川県連合町内会自治会連絡協議会 令和2年度承認

# 令和3年度 前期【趣味の教室】のご案内

## 健康維持体操

～当日気軽に参加できるお昼の体操～

月日:令和3年4月6日(火)～令和4年3月15日(火)  
(第1・3火曜日、全22回)

時間:12:15～13:15

対象:横浜市在住60歳以上の方

定員:当日直接来館、先着25名

参加費:1人1回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

## 初めてのストレッチ

～ストレッチでいつまでも若々しく！～

月日:令和3年4月14日(水)～令和4年3月23日(水)  
(第2・4水曜日、全24回)

時間:10:00～11:30

対象:横浜市在住60歳以上の方

定員:25名

参加費:2,400円(24回分保険料)

持ち物:上履き(運動靴)、飲み物

服装:動きやすい服装

申込:往復はがき(3月15日～3月22日必着)

応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにて。

## 二部合唱

～2つのパートで奏でるハーモニー♪～

月日:令和3年5月12日(水)～令和4年2月23日(水)  
(第2・4水曜日、全20回)

時間:10:30～12:00

対象:横浜市在住60歳以上の方

定員:高音12名、低音12名 計24名

参加費:2,000円(20回分参加費・資料代)

申込:往復はがき(4月1日～4月10日必着)

応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにて。

## ボイストレーニング(前期)

～正しい発声法や腹式呼吸を学びましょう！～

月日:令和3年5月12日(水)～令和3年9月22日(水)  
(第2・4水曜日、全10回)

時間:12:45～14:00

対象:横浜市在住60歳以上の方

定員:25名

参加費:1,000円(10回分参加費・資料代)

申込:往復はがき(4月1日～4月10日必着)

応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにて。

## 暮らしの中の仏教語講座

～知らないうちに使っている仏教語を学ぼう～

月日:令和3年5月15日(土)～9月18日(土)  
(第3土曜日\*7月のみ第2土曜日、全5回)

時間:10:00～11:30

対象:横浜市在住60歳以上の方

定員:20名、定員になり次第締切

参加費:1,000円(5回分資料代)

申込:5月1日(土)9時～先着順、窓口または電話

## ひざ・腰が楽！いす坐禅入門

～坐禅で不安やストレスを和らげましょう！～

月日:①令和3年6月5日(土) ②8月7日(土)

時間:10:00～11:30

対象:横浜市在住60歳以上の方

定員:各8名、定員になり次第締切

参加費:各1回200円(資料代)

申込:①5月21日(金)9時～、②7月24日(土)9時～

いずれも先着順、窓口または電話

※講座はやむを得ず中止や変更になる場合がございますことを予めご了承ください。