

うらしまだより

令和3年

10月号

発行：認定NPO法人こらぼネット・かながわ (題字：本波棲亭)

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

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



休館日

10月11日(月)



うらしま荘
マスコットキャラクター
うら爺

【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】

歌うチャージング体操

♪♪♪♪♪ ~歌で回想・笑顔で体操~ ♪♪♪♪♪

懐かしい歌を歌いながら、楽しく体操しましょう！

日時： 令和3年11月9日～令和4年3月8日 第2・4火曜日、全7回

※12月28日、1月11日、3月22日は休館日のためお休み

10:00～11:30

参加費： 700円(7回分保険料) 定員： 25名(先着)

会場： うらしま荘 機能回復訓練室 持ち物： 上履き、飲み物

申込： 10月19日(火)9時～、窓口または電話

講師： NPO法人チャージングライフサポート協会 山崎 修一 先生

ボイストレーニング(後期)

♪♪ ~正しい発声法や腹式呼吸を学びましょう~ ♪♪

日時： 令和3年11月10日～令和4年2月23日 第2・4水曜日、全8回

12:45～14:00

参加費： 800円(8回分参加費・資料代) 定員： 15名

会場： うらしま荘 会議室 講師： 岡田 道子 先生

申込： 往復はがき【氏名(フリガナ)・郵便番号・住所・電話番号・年齢・性別

「ボイストレーニング(後期)希望」を記入】

募集期間： 10月10日(日)～10月20日(水) 必着

応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキでご連絡いたします。

※講座はやむを得ず中止や変更になる場合がございます。予めご了承ください。

秋のウォーキングイベント

～神奈川区をウォーキングで巡ろう～

反町公園を出発し、区内4施設に立ち寄りながら、秋の神奈川区をポールを使ってウォーキングで巡ります！

体力脚力に自信のある方はノルディックウォーキング、自信のない方はポールウォーキングで楽しくまちを歩きましょう！

開催日：11月9日(火)・11月13日(土)・11月18日(木)

時間：9:30集合(お昼解散予定)

集合場所：反町公園 区役所側入口

参加費：500円(保険料・ポールレンタル料)

定員：各回20名(先着、ノルディックウォーキング・ポールウォーキング各10名)

協力：神奈川健生中央ノルディックウォーキング

主催：かながわ宿場まつりグループ

問合せ先：神奈川区区民活動支援センター TEL:045-411-7089

【月-金 8:45～17:00】

下記よりご希望の日程を選び、該当施設へお申し込みください。

いずれの日程も10月11日(月)より各施設にて電話・FAX・窓口で受付ます。

※雨天の際は、順延となりますのでご注意ください。

① 11月9日(火)【順延:11月16日(火)】

〈申込〉新子安地域ケアプラザ TEL:045-423-1701・FAX:045-423-1702

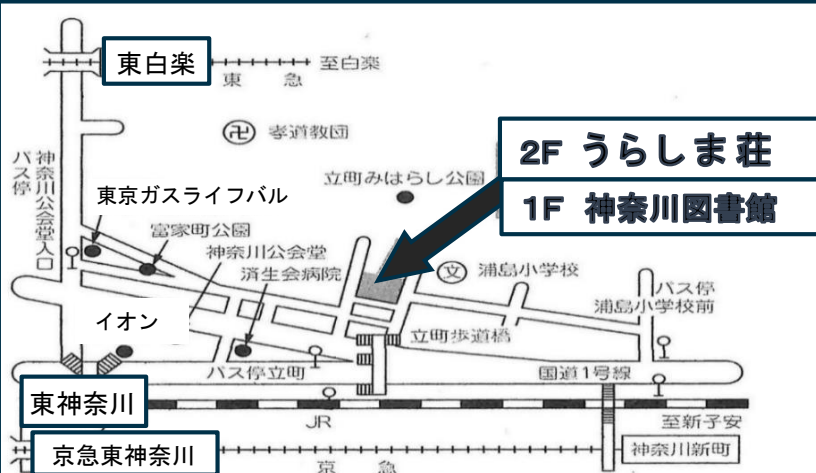
② 11月13日(土)【順延:11月20日(土)】

〈申込〉幸ヶ谷公園コミュニティハウス TEL:045-441-3788・FAX:045-441-5016

③ 11月18日(木)【順延:11月25日(木)】

〈申込〉神奈川公会堂 TEL:045-432-3399・FAX:045-432-3321

【集合場所】



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