

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和4年

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 神奈川区立町20-1

TEL・FAX 045-401-5640

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



休館日

3月22日(火)



うらしま荘
マスコットキャラクター
うら爺

【趣味の教室】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(前期)

～歌で回想、笑顔で体操～

月 日:令和4年4月12日～令和4年9月27日

(第2・4火曜日、全12回)

時 間:10:00～11:30

定 員:25名

参加費:1,200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:往復はがき(3月14日～3月22日必着)



シニアフィットネス(前期)

～ストレッチでいつまでも若々しく～

月 日:令和4年4月13日～令和4年9月28日

(第2・4水曜日、全12回)

時 間:10:00～11:30

定 員:25名

参加費:1,200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:往復はがき(3月14日～3月22日必着)



二部合唱(前期)

～2つのパートで奏でるハーモニー♪～

月 日:令和4年5月11日～令和4年9月28日

(第2・4水曜日、全10回)

時 間:10:30～12:00

定 員:高音12名、低音12名

参加費:1,000円(資料代)

申 込:往復はがき(4月1日～4月8日必着)



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4年5月11日～令和4年9月28日

(第2・4水曜日、全10回)

時 間:12:45～14:00

定 員:25名

参加費:1,000円(資料代)

申 込:往復はがき(4月1日～4月8日必着)



上記の講座は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)を明記し、募集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。

【自主事業】のご案内

【横浜市内在住60歳以上の方対象】

ポールを使ったウォーキング体験会

～整形外科医が考案したウォーキングを
学び、体験してみよう～

運動不足の方、足腰が弱ってきたと感じている方

月 日:令和4年4月25日(月)

時 間:10:00～11:30

定 員:15名

参加費:無料

申 込:4月4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



初めてのスマホ体験会

～これからスマホをお考えの方～

スマホに興味はあるが使いこなせるか心配…
などスマホに関する疑問や不安を解決します！

月 日:令和4年4月26日(火)

時 間:10:30～11:30

定 員:10名

参加費:無料

申 込:4月5日(火)9時～、電話または窓口

協 力:ドコモショップリアルプラット東神奈川店



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4年4月5日～令和5年3月21日

(休館日を除く第1・3火曜日)

時 間:12:15～13:15

定 員:当日先着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



健康相談

～看護師が相談に応じます～

月 日:令和4年4月6日～令和5年3月29日

(毎週水曜日)

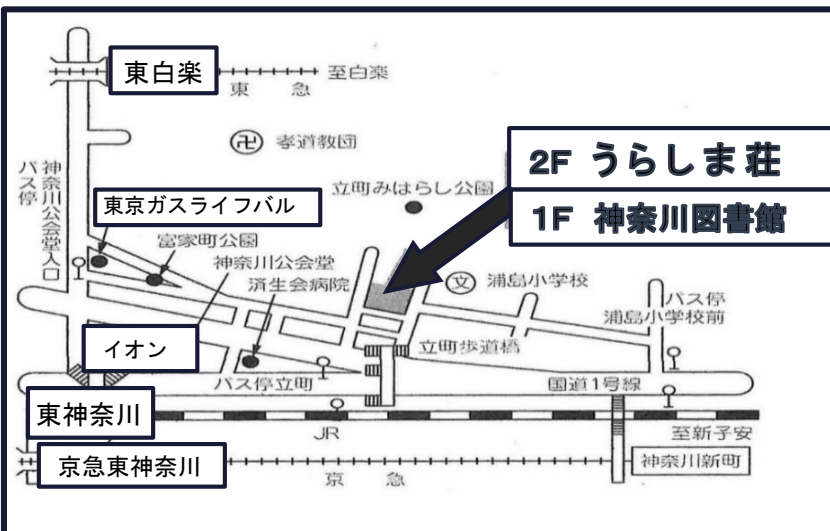
時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

申 込:当日直接

※血圧測定もいたします



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