

うらしまだより

令和4年

9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>



(題字：本波棲亭)

休館日

9月20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・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(後期)

～歌で回想、笑顔で体操～

月 日：令和4年10月25日～令和5年3月28日

(第2・4火曜日、全10回)

時 間：10:00～11:30

定 員：25名

参加費：1,000円(保険料)

申 込：往復はがき

服 装：動きやすい服装

持ち物：上履き(運動靴)、飲み物



シニアフィットネス(後期)

～ストレッチでいつまでも若々しく～

月 日：令和4年10月12日～令和5年3月22日

(第2・4水曜日、全11回)

時 間：10:00～11:30

定 員：25名

参加費：1,100円(保険料)

申 込：往復はがき

服 装：動きやすい服装

持ち物：上履き(運動靴)、飲み物



二部合唱(後期)

～2つのパートで奏でるハーモニー♪～

月 日：令和4年10月12日～令和5年2月22日

(第2・4水曜日、全9回)

時 間：10:30～12:00

定 員：高音12名、低音12名

参加費：900円(資料代)

申 込：往復はがき



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～

月 日：令和4年10月12日～令和5年2月22日

(第2・4水曜日、全9回)

時 間：12:45～14:00

定 員：25名

参加費：900円(資料代)

申 込：往復はがき



上記の講座は9月13日(火)～9月20日(火)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。

フラダンス入門(後期)

～フラダンスで楽しく体幹を鍛えよう～

最終回は成果発表会！

月 日:令和4年10月14日～令和5年2月24日
(第2・4金曜日、全10回)

時 間:14:00～15:00

定 員:15名(女性限定)

参加費:1,000円(保険料)

持ち物:飲み物

服 装:動きやすい服装

申 込:往復はがき



写経講座

～般若心経を書き写す～

宗興寺ご住職のお話の後、心静かに写経をします

月 日:令和4年10月15日～令和5年1月21日
(第3土曜日、全4回)

時 間:13:00～15:00

定 員:16名

参加費:1,000円(資料・紙代)

持ち物:書道用具一式(筆・硯・下敷き・文鎮・墨汁)

※筆ペン可

申 込:9月21日(水)9時から、窓口または電話



フラダンス入門(後期)は9月13日(火)～9月20日(火)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。

浦島伝説 講座&ウォーキング



～神奈川県ゆかりの浦島伝説を辿る～

第1回は座学、第2回ではゆかりの地を
ウォーキングで巡ります

日 時:第1回:10月16日(日) 10:00～11:30

第2回:10月23日(日) 9:00～12:30

定 員:15名

参加費:500円(保険料、資料代)

申 込:9月26日(月)9時～、窓口または電話



認知症サポーター養成講座

～認知症への正しい理解と心構え～

認知症の方への適切な対応の仕方を学びます

日 時:10月17日(月) 10:00～11:30

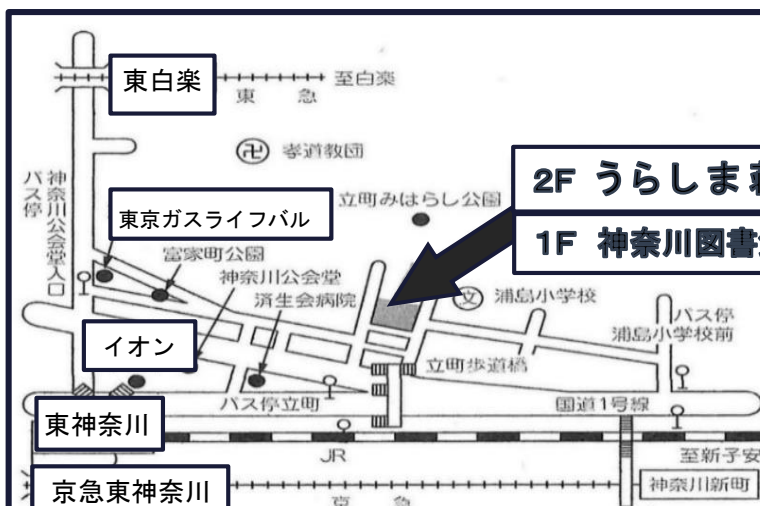
定 員:15名

参加費:無料

申 込:9月16日(金)9時～、窓口または電話

共 催:反町地域ケアプラザ

新子安地域ケアプラザ



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