

# うらしまだより

令和6年

## 3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>



(題字:本波棲亭)

休館日

3月18日(月)



## 「趣味の教室」ご案内 3月募集

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～

月 日：令和6年4月9日～令和6年9月24日  
(第2・4火曜日、全12回)

時 間：10:00～11:30

定 員：30名

参加費：1,200円(保険料)

服 装：動きやすい服装

持ち物：上履き(運動靴)、飲み物

申 込：往復はがき(3月13日～3月22日必着)



### きらめき！シニアフィットネス

～簡単なエクササイズを学びましょう～

月 日：令和6年4月10日～令和6年9月25日  
(第2・4水曜日、全12回)

時 間：10:30～11:30

定 員：30名

参加費：1,200円(保険料)

服 装：動きやすい服装

持ち物：上履き(運動靴)、飲み物

申 込：往復はがき(3月13日～3月22日必着)



### はじめてのシニアヨガ

～初心者の方におすすめ～

月 日：令和6年4月5日～令和6年9月20日  
(第1・3金曜日、全12回)

時 間：14:00～15:00

定 員：20名

参加費：1,200円(保険料)

服 装：動きやすい服装、靴下着用

持ち物：飲み物

申 込：往復はがき(3月13日～3月22日必着)



### やさしいヨガ教室

～ヨガの基本的な動きを習得し  
体と心に活力を与えましょう～

月 日：令和6年4月12日～令和6年9月27日  
(第2・4金曜日、全12回)

時 間：14:00～15:00

定 員：20名

参加費：1,200円(保険料)

服 装：動きやすい服装、靴下着用

持ち物：飲み物

申 込：往復はがき(3月13日～3月22日必着)



「歌うチャージング体操」「きらめき！シニアフィットネス」「はじめてのシニアヨガ」「やさしいヨガ教室」  
「世界遺産を巡る学び塾」は3月13日(水)～3月22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。

# 「趣味の教室」ご案内 3月募集

## 世界遺産を巡る学び塾

～うらしま荘から世界の旅に  
出かけませんか～

月 日：令和6年4月16日～令和6年9月10日  
(第3火曜日、7月と9月は第2火曜日、全6回)

時 間：13:00～15:00

定 員：20名

参加費：1,000円(資料代)

持ち物：筆記用具

申 込：往復はがき(3月13日～3月22日必着)



「歌うチャームング体操」「きらめき！シニア  
フィットネス」「はじめてのシニアヨガ」「やさしい  
ヨガ教室」「世界遺産を巡る学び塾」は

**3月13日(水)～3月22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。(再掲)

# 「趣味の教室」ご案内 4月募集

## 二部合唱

～2つのパートで奏でるハーモニーを  
学びましょう～

月 日：令和6年5月8日～令和6年9月25日  
(第2・4水曜日、全10回)

時 間：10:30～12:00

定 員：24名

参加費：1,000円(資料代)

申 込：往復はがき(4月15日～4月22日必着)



## ボイストレーニング

～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6年5月8日～令和6年9月25日  
(第2・4水曜日、全10回)

時 間：12:45～14:00

定 員：25名

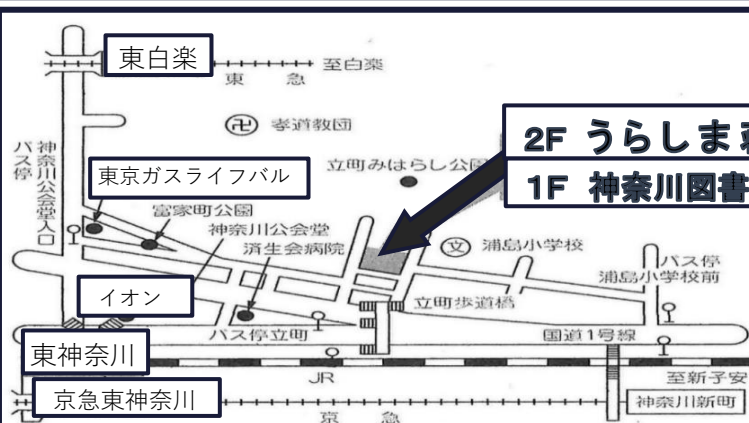
参加費：1,000円(資料代)

申 込：往復はがき(4月15日～4月22日必着)



「二部合唱」「ボイストレーニング」は4月15日(月)～4月22日(月)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。



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