

うらしまだより

令和8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16日(月)



「趣味の教室・自主事業」のご案内

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8年4月14日～令和8年9月22日
(第2・4火曜日、全12回)

時 間:10:00～11:30

定 員:40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:3月11日～3月21日 窓口直接



健康維持体操

～当日、気軽に参加できるお昼の体操～

健康維持に役立つ

日々簡単にできる体操を学びます

月 日:3月3日・17日、4月7日・21日(火)

時 間:12:15～13:15

定 員:30名

参加費: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

申 込:当日直接



健康相談

～看護師に気軽に相談できます～

血圧測定もいたします お気軽にお越しください

月 日:3月4日・11日・18日・25日(水)

時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

申 込:当日直接



「月例」うらしま坐禅会

～坐禅で気持ちを健やかに～

はじめての方におすすめ! いす坐禅もできます

月 日:4月3日(金)

時 間:10:30～11:30

定 員:10名

参加費:無料

持ち物:タオル(警策を受けたい方)、靴下着用

講 師:宗興寺 中野 琢哉副住職

申 込:3月11日(水)9時～電話または窓口直接



うたごえ広場

～月に一度楽しく歌いましょう～

生演奏に合わせてみんなで歌います

月 日:3月8日・4月12日(日)

時 間:13:00～14:00

定 員:50名

参加費:無料

申 込:当日直接



「趣味の教室・自主事業」のご案内 3月募集

テーマで巡る深掘り世界遺産 Cプログラム

1	4/21	大航海時代の世界遺産	4	7/14	戦場の世界遺産 (ロシア・ウクライナ)
2	5/19	運河と灌漑・水利システムの世界遺産	5	8/18	新大陸のキリスト教の世界遺産
3	6/16	植民都市の世界遺産	6	9/15	芸術の舞台とロケ地の世界遺産

月 日: 令和8年4月21日～令和8年9月15日
(第3火曜日、7月は第2火曜日、全6回)

時 間: 13:00～15:00

定 員: 30名

参加費: 1,200円(資料代)

持ち物: 筆記用具

申 込: 往復はがき(3月11日～3月21日必着)



「月例」うらしま写経会

～心静かに写経をします～

月 日: 令和8年4月18日～令和8年9月19日
(第3土曜日、8月は第4土曜日、全6回)

時 間: 13:00～14:30

定 員: 27名

参加費: 1,200円(紙代・資料代)

持ち物: 書道用具は、うらしま荘で用意しますが使いやすいものがあればお持ちください

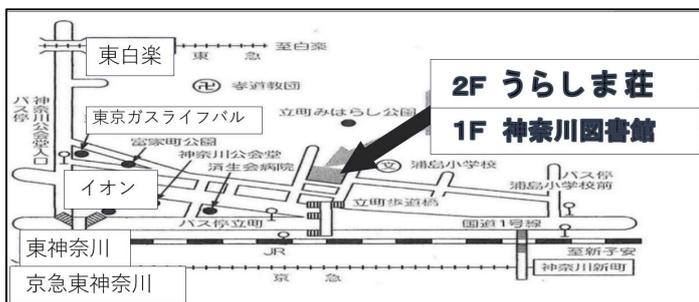
講 師: 宗興寺 中野 重哉住職

申 込: 往復はがき(3月11日～3月21日必着)



「テーマで巡る深掘り世界遺産Cプログラム」「月例うらしま写経会」「はじめてのシニアヨガ」「ヨガ土曜日クラス」「ピラティス」は3月11日(水)～3月21日(土)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。



はじめてのシニアヨガ(前期)

～シニアから無理なく始めたい方に
おすすめです～

月 日: 令和8年4月10日～令和8年9月25日
(第2・4金曜日、全12回)

時 間: 10:00～11:00

定 員: 40名

参加費: 1,200円(保険料)

持ち物: 飲み物・外履き入れ

申 込: 往復はがき(3月11日～3月21日必着)



ヨガ土曜日クラス

～心と体をリラックスして健康に!!～

月 日: 令和8年4月4日～令和8年9月19日
(第1・3土曜日、8月は第1・5土曜日、全12回)

時 間: 10:00～11:00

定 員: 40名

参加費: 1,200円(保険料)

持ち物: 飲み物、外履き入れ

申 込: 往復はがき(3月11日～3月21日必着)



ピラティス

～体幹強化、姿勢改善、柔軟性の
向上に繋がります～

月 日: 令和8年4月1日～令和8年9月16日
(第1・3水曜日、全12回)

時 間: 10:00～11:00

定 員: 40名

参加費: 1,200円(保険代)

持ち物: 飲み物、外履き入れ

申 込: 往復はがき(3月11日～3月21日必着)



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

バス: 市営バス:7・29・59系統「立町」徒歩5分

●うらしま荘にご提供いただく個人情報は、講座の目的以外への利用や第三者に提供することは一切ございません。

●講座は、都合により内容が変更、やむを得ず中止になる場合がございます。予めご了承ください。