

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

11月15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】

心のメンテナンス！写経講座

～般若心経を写す～

ご住職の有難いお話の後、心静かに写経をして癒されましょう！

日時：令和3年11月20日～令和4年2月19日 第3土曜日、全4回

13:00～15:00

定員：15名(先着)

会場：うらしま荘 工作室

参加費：1,000円(4回分資料・紙代)

申込：11月5日(金)9時～、窓口または電話

持ち物：書道用具一式(筆・硯・下敷き・文鎮・墨汁など) ※筆ペン可

講師：宗興寺 中野 重哉 住職



介護の基礎知識

～いざという時に慌てないために福祉用具種類、使い方を学ぶ～

介護ベッド、車椅子、杖、歩行器などの使い方を学びます！

日時：11月22日(月) 10:00～11:30

定員：15名(先着)

会場：うらしま荘 会議室

参加費：無料

申込：11月8日(月)9時～、窓口または電話

持ち物：筆記用具

共催：新子安地域ケアプラザ

早めに知識を付けて
不安を解消しましょう！

※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。

ひざ・腰が楽！いす坐禅入門③

～坐禅で不安やストレスを和らげましょう～

いすに座って行う坐禅です。坐禅をしてみたいが機会がないという方にもおすすめ！

日 時： 12月4日(土) 10:00～11:30

定 員： 8名(先着)

会 場： うらしま荘 和室

参加費： 200円(資料代)

申 込： 11月19日(金)9時～、窓口または電話

持ち物： タオル(警策を受けたい方)

講 師： 宗興寺 中野 琢哉 副住職



簡単おしゃれ！カジュアルお正月飾り

～手作りのおしゃれなお正月飾りで、新年を迎えませんか～

日 時： 12月11日(土) 13:00～14:30

定 員： 10名(先着)

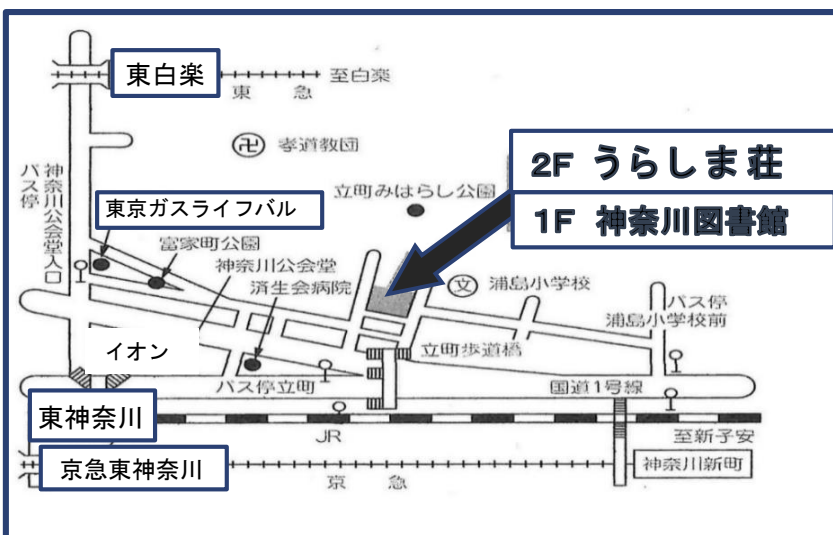
会 場： うらしま荘 工作室

参加費： 1,500円(材料代)

申 込： 11月26日(金)9時～、窓口または電話

持ち物： 持ち帰り用の袋

講 師： 吉田 恵理 先生



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