

うらしまだより

令和4年

4月号

(題字:本波棲亭)

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
4月18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」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

フラダンス入門(前期)

～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5月13日～令和4年9月23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:4月15日(金)9時～、電話または窓口



暮らしの中の仏教語講座

～日常会話で知らないうちに
使っている仏教語を学ぼう～

その意味や由来を知れば、
ワンランク上の会話術が身につきます!

月 日:令和4年5月21日～令和4年9月17日
(第3土曜日※7月のみ第4土曜日、全5回)

時 間:10:00～11:30

定 員:20名

参加費:1,000円(5回分資料代)

申 込:5月2日(月)9時～、電話または窓口

講 師:宗興寺住職 中野 重哉



ポールを使ったウォーキング講習会

～整形外科医が考案した
ウォーキングを学び、実践してみよう～

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5月23日・30日、6月13日
(月曜日、全3回)

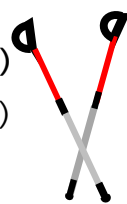
時 間:9:30～12:00(初回のみ10:00～)

定 員:15名

参加費:1,500円(3回分ポールレンタル料、資料代)

申 込:5月9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



初めてのらくらくスマートフォン

～スマートフォンの基本的な操作を学びます～

スマートフォンを持っていない方、
らくらくスマートフォンをお持ちの方対象

月 日:令和4年5月24日～令和4年7月26日
(第2・4火曜日、全5回)

時 間:10:30～11:30

定 員:10名

参加費:無料

申 込:5月10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



「自主事業」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

本格そば打ち講座

～そば打ちのプロに基礎を教わります～

そば打ちを極めたい人におすすめ！
プロの講師が一つ一つの工程を丁寧に教えます。
上質のそば粉で本格的なそば打ちを学びましょう！

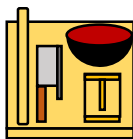
月 日:令和4年5月14日、6月11日、7月9日
時 間:10:00～13:00 (土曜日、全3回)

定 員:8名

参加費:6,000円(3回分材料代、資料代)

申 込:4月22日(金)9時～、電話または窓口

講 師:勝又 敏昭



美味しいコーヒーの淹れ方講座

～プロにハンドドリップコーヒーの淹れ方のコツを学びます～

コーヒーの知識を学んだあとに、ハンドドリップによる美味しいコーヒーの淹れ方を解説します。

月 日:令和4年5月18日(水)

時 間:10:00～12:00

定 員:12名

参加費:500円

申 込:4月20日(水)9時～、電話または窓口

協 力:ドトールコーヒーショップEneJet六角橋店



アロマクラフト講座(ハーブティー付き)

～お好みの香りを選んで自分だけのアロマスプレーを作ります～

月 日:令和4年5月28日(土)

時 間:13:00～14:30

定 員:10名

参加費:1,000円(材料代)

申 込:5月10日(火)9時～、電話または窓口

講 師:亀田 恵美子



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)

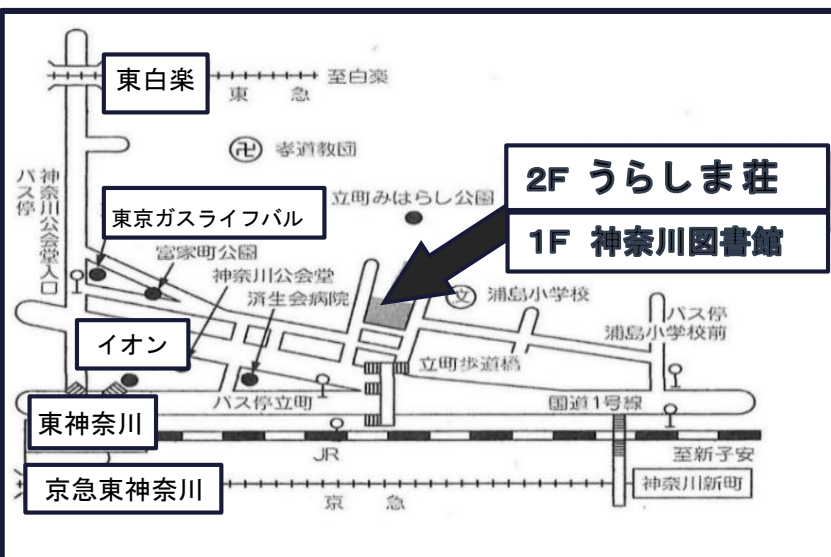
時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

申 込:当日、窓口

※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