

# うらしまだより

令和4年

# 5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

5月6日(金)



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

### 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:5月23日(月)、30日(月)、6月13日(月)

※雨天順延:5月30日(月)→31日(火)、6月13日(月)→17日(金)

時 間:10:00～12:00

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くリ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:5月24日～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



### ひざ・腰がラク! いす坐禅入門

～坐禅で気持ちをすこやかに～

いすに座って行う坐禅です  
ひざ、腰に負担なく、坐禅を体験できます

月 日:6月4日(土)

時 間:10:00～11:30

定 員:8名

参加費:200円(資料代)

持ち物:タオル(警策きょうさくを受けたい方)

講 師:宗興寺副住職 中野 琢哉

申 込:5月13日(金)9時～、電話または窓口



### 健康維持体操

～当日気軽に参加できるお昼の体操～

健康維持のために日々簡単にできる  
体操を学びましょう

月 日:5月3日(火)、5月17日(火)

時 間:12:15～13:15

定 員:25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



# 「自主事業」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

## 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～

ハーブティーをいただきながら  
楽しくアロマスプレー作り

月 日: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



## まかせて厨房

～健康のため、四季折々の旬の食材を  
使った料理を作って、食べましょう～

今回はキンパ(韓国風海苔巻き)、  
季節の野菜のナムルを作ります

月 日:6月6日(月)  
時 間:10:00~13:00  
定 員:12名  
参加費:800円(材料代)  
持ち物:エプロン、三角巾、フキン、手拭きタオル  
申 込:5月16日(月)9時~、窓口または電話  
講 師:岩見 恵理



## 健康ミニセミナー

～元気に夏を乗り越えよう～

熱中症と食中毒、その対策と予防を学ぶ

月 日:6月1日(水)  
時 間:12:30~13:00  
定 員:15名  
参加費:無料  
申 込:当日直接  
講 師:上泉 淳子

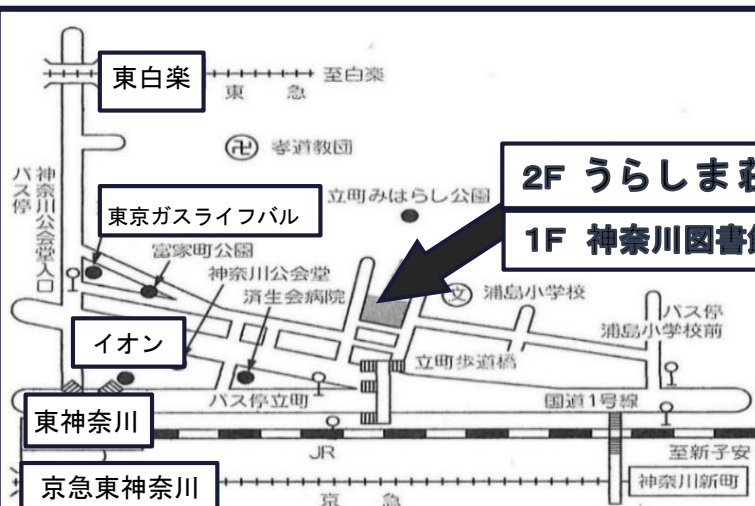


## サークル体験講座 太極拳体験会

～大広間で、太極拳をしよう～

太極拳に興味ある方、お気軽にご参加ください

月 日:5月18日(水)  
時 間:13:00~13:30  
定 員:10名程度  
参加費:無料  
申 込:当日直接  
協 力:浦島健康太極拳



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