

うらしまだより

令和4年

11月号

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 神奈川県立町20-1

TEL・FAX 045-401-5640

<http://www.kana-sisetu.jp/uratop.html>

(題字:本波棲亭)



休館日

11月21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

まかせて厨房

～健康のため、四季折々の旬の食材を
使った料理を楽しみましょう～

今回はシュウマイ、カニと白キクラゲのスープ
小豆とタピオカのチーを作ります

月 日: 12月5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: 11月11日(金)9時～、窓口または電話

講 師: 岩見 恵理 先生



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: 12月3日(土)

時 間: 10:00～11:30

定 員: 10名

参加費: 200円(資料代)

持ち物: タオル(警策を受けたい方)

申 込: 11月11日(金)9時～、電話または窓口

講 師: 宗興寺副住職 中野 琢哉



スマホ講座(デジタル活用支援講座)

マイナンバーカードを申請しよう

～マイナンバーカードを持っていない方～
スマートフォンでマイナンバーカード
を受け取る準備をしましょう

月 日: 11月8日(火)

時 間: 14:30～(一時間程度)

定 員: 先着8名

参加費: 無料

申 込: 窓口または電話にて随時受付、当日直接も可

持ち物: スマートフォン、Google・Appleパスワード

協 力: ドコモショップリアルプラット東神奈川店



マイナンバーカードを活用しよう

～マイナンバーカードを持っている方～
マイナポイントの申し込み・公金受取口座の登録
マイナポータルの使い方などを学びましょう

月 日: 11月15日(火)、22日(火)、29日(火)

時 間: 14:30～(一時間程度)

定 員: 各8名

参加費: 無料

申 込: 窓口または電話にて随時受付、当日直接も可

持ち物: スマートフォン、Google・Appleパスワード

マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号

数字4ケタ、スマートフォンで利用しているメールアドレス※内容によって持ち物が異なりますので窓口まで

協 力: ドコモショップリアルプラット東神奈川店

締切間近

介護の基礎知識

～いざという時のために
福祉用具の種類や使い方を学ぶ～
福祉用具を実際に見て、触れて体験できます

月 日:11月14日(月)
時 間:10:00～11:30
定 員:15名
参加費:無料



申 込:窓口または電話にて受付中
共 催:新子安地域ケアプラザ、反町地域ケアプラザ

キャンドルナイト

～うらしま荘キャンドルのタベ～
うらしま荘、受付前をキャンドルで彩ります
ぜひご覧ください

月 日: 11月22日(火)、11月23日(水)
時 間: 16:00～17:00
※今年は25日(金)に神奈川大学
で一斉点灯が実施されます。



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
体操を学べます

月 日:11月1日(火)、11月15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



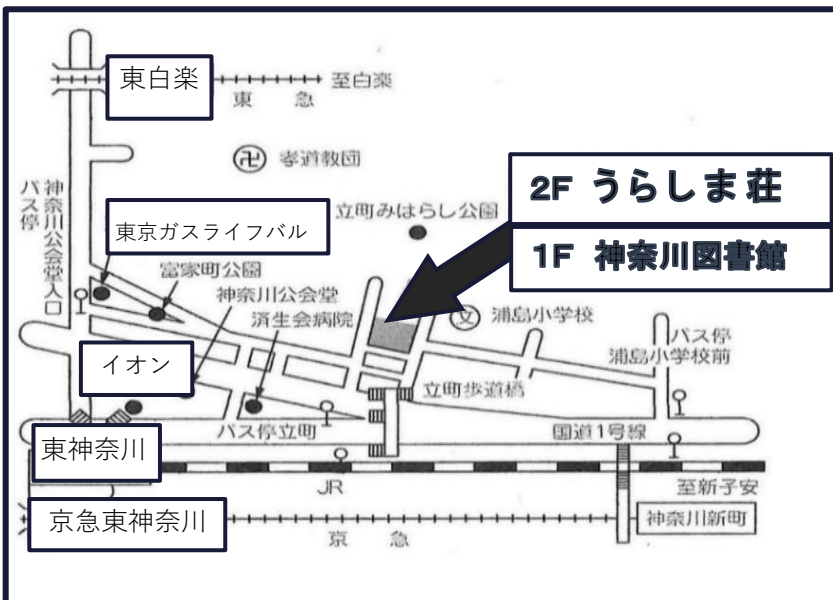
健康相談

～看護師が相談に応じます～

血圧測定もいたします
お気軽にお越しください

月 日: 11月9日(水)、11月16日(水)
11月23日(水)、11月30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



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