



うらしまだより

(題字:本波樓亭)

うらしま荘
マスコットキャラクター-うら爺

平成 29 年 9 月・10 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
電話・FAX 045-401-5640
<http://www.kana-sisetu.jp/ura-top.html>
休館=9/19(火)・10/10(火)・11/20(月)



祝・神奈川県制90周年記念
NPO法人こらぼネット・かながわりレー講座
神奈川県在住の音楽家による
「90分コンサート」

日時:平成29年9月10日(日)15:00~16:30(14:30開場)
声楽・マリンバとピアノのデュオ・弦楽合奏
会場: **神奈川中学校音楽小ホール** 参加費:無料 当日直接
問合: **神奈川中学校コミュニティハウス**TEL421-5993・Fax421-5994

神奈川県図書館 及び うらしま荘
エレベーター更新工事による
休館日のお知らせ

休館期間:平成29年11/29(水)~12/6(水)

エレベーター使用中止について
「以下の期間、エレベーターが使用できません。ご迷惑をおかけいたします。ご理解ご協力ほどよろしくお願ひいたします。」

使用中止期間:
平成29年11/29(水)~平成30年1/31(水)

祝・神奈川県制90周年記念・NPO法人こらぼネット・かながわりレー講座
神奈川県図書館・うらしま荘 開館30周年記念



大先輩に聴いてみよう!! 生涯現役と健康長寿の秘訣!!

「祝・神奈川県制90周年記念にちなみ90歳を過ぎて、現役で活躍されている方をお招きし**生涯現役と健康長寿の秘訣**についてお話をさせていただきます。健康長寿のために留意している事、食事・嗜好品やストレス解消法・1日の過ごし方などのお話を伺って、あなたも健康長寿を目指して準備を始めましょう!」

◎月日:10/21(土) ◎時間:13:30~14:30 ◎対象:成人 ◎定員:30名

通常うらしま荘は、60歳以上限定施設ですが…**60歳以下の方でも参加申込OK**です。

◎申込:10/11(水)9:00~受付開始。直接ご来館の上、窓口でお申込。また・電話でお申込みください。先着順で受付し定員になりしだい締切ります。

まかせて厨房(2)「きのこで菌活! 美味しく食べて健康に…」

管理栄養士を講師に招き美味しくヘルシーに出来上がったら、講師を交えて皆で楽しく試食

月日:10/24(火) 時間:10:00~13:00 対象:**横浜市内在住 60歳以上**

定員:12名 持ち物:エプロン・三角巾・ふきん・お手拭タオル

参加費:700円(材料代) 事前徴収、入金締切10/20(金)

申込:10/11(水)9:00~受付開始。ご来館の上、窓口でお申込み。

または、電話でお申込み下さい。先着順で受付し定員になりしだい締切ります。

回																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

神奈川県連合町内会自治会連絡協議会 平成29年度承認 **裏面あり**

イベントや自主事業などの詳細については、うらしま荘(電話 401-5640)まで、お気軽にお問い合わせください。

心のメンテナンス!「写経講座」

住職の有難いご法話の後、写経の効果で脳が活性化され集中力・忍耐力が付き、自然治癒力が向上して、姿勢も良くなり、その上心が清浄になり、おまけに字まで上手になります。

実施月日	受付開始	入金締切	参加費	時間	持ち物
① 10/28(土)	10/11(水)	10/18(水)	1回 500円(資料・紙代) ※1回受講して写経資料をお持ちの方は紙代のみ 1枚 100円	午後1時～3時 月1回 第4土曜3回	書道用具一式 2回以上受講される方は前回の資料をお持ちいただくと紙代のみお支払いとなります。
② 11/25(土)	11/11(土)	11/18(土)			
③ 12/23(土)	12/13(水)	12/20(水) <small>但し、12/18(月)休館</small>			

※3回のうち1～2回だけでも申込可能。ご自身のご都合に合わせてお申し込みください。

- 講師: 宗興寺住職 中野重哉氏 ● 対象: **市内在住 60歳以上** ● 定員: 各回 16名
- 申込方法: 上表の受付開始日より、直接ご来館の上、窓口でお申込み。
または、電話でお申し込みください。先着順で受付、定員になりたいた締切ります。

うらしま荘のハッピー・ハロウィン

～仮装してうらしま荘に集まってお菓子をもらっちゃおう～

月日…平成29年10月28日(土) 時間…10:00～14:00

うらしま荘は、60歳以上限定施設ですが…**60歳以下の方も参加申込OK**

対象: 幼児(保護者と一緒に)～小学生～成人 参加費: 無料 申込: 当日直接

HAPPY HALLOWEEN

祝・神奈川県90周年記念

NPO法人 ころぼネット・かながわりレー講座

「市バス36系統再発見の旅」実際に歩きます。

日程: ①11/1(水)・9:00～12:30

②11/15(水)・9:00～12:00

定員: 各回15人 参加費: 300円

詳細問合せは、菅田地区センター471-2913まで



認知症サポーター養成講座

もしもあなたの身近な人やご家族、大切な人が、認知症になったら…認知症って何? 認知症の正しい理解とその時にパニックならないための心構えを学びましょう!

月日: 平成29年10月23日(月) 時間: 午前10:00～12:00

定員: 20名 参加費: 無料 持ち物: 筆記用具

共催: 新子安地域ケアプラザ

介護の基礎知識: 介護ははじめの一步!

介護生活は、ある日突然始まります。心の準備を整えておきましょう! 高齢化が加速しています。他人ごとではありません。そこで、ちょっとした介助のコツや介護保険の利用の仕方など、どこに相談すれば良いのでしょうか? どんなサービスを受けられるのでしょうか? あなたは、ご存知ですか? その時に、慌てないように介護の基礎的な知識を学びましょう!

共催: 反町地域ケアプラザ

協力: デイサービスセンター リ・ボーン広台太田



月日: 平成29年10月30日(月) 時間: 午前10:00～12:00

定員: 20名 参加費: 無料 持ち物: 筆記用具

上記2件、**認知症サポーター養成** 及び **介護の基礎知識** については、うらしま荘は通常**60歳以上**限定の施設ですが…この2件の講座に限り**60歳以下の方も受講出来ます**。申込: 10/11(水)・午前9:00～先着順で受付。直接ご来館の上、窓口でお申込み。または、電話でお申し込みください。定員になりたいた締切ります。※どちらか1講座のみでも2講座ともでもお申込みいただけます。

うらしま荘へご提出いただいた個人情報は、講座の目的以外の利用及び第三者に公開することは一切ございません。

イベントや自主事業などの詳細については、うらしま荘(電話 401-5640)まで、お気軽にお問い合わせください。