

うらしまだより

令和5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15日(月)



「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

神奈川湊～講座&ウォーキング～

～海辺から見る神奈川宿 交通の要衝
神奈川湊に想いを馳せ、歩く～

横浜駅東口から海側エリアを歩きます

日 時:①座学:5月29日(月)10:00～11:30

②ウォーキング:6月5日(月)9:00～12:30

定 員:20名

参加費:500円(保険料、資料代)

会 場:①うらしま荘会議室

②横浜駅東口 鐘の広場集合

申 込:5月12日(金)9時～、電話または窓口

共 催:神奈川区いまむかしガイドの会



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10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)

会 場:うらしま荘和室(おとひめ、りゅうぐう)

申 込:5月19日(金)9時～、電話または窓口

講 師:宗興寺副住職 中野 琢哉



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～

今回はチキンピカタ、人参ピラフ、
コールスローサラダ、柑橘のゼリーを作ります

月 日:6月12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(火)9時～、窓口または電話

講 師:岩見 恵理 先生



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7日(水)

時 間:12:30～13:00

定 員:15名

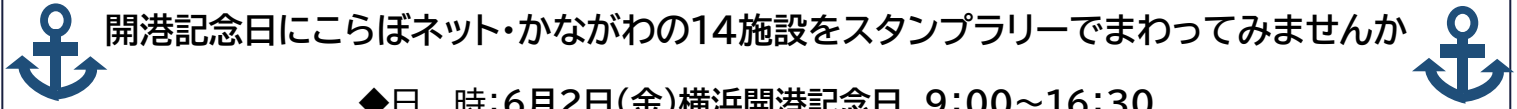
参加費:無料

申 込:当日直接

講 師:上泉 淳子 先生



0602イベント 今年は14施設でスタンプラリー！



開港記念日にこらぼネット・かながわの14施設をスタンプラリーでまわってみませんか

◆日 時:6月2日(金)横浜開港記念日 9:00~16:30

【スタンプラリー開催14施設】

神大寺地区センター、神奈川地区センター、神之木地区センター、菅田地区センター

老人福祉センター横浜市うらしま荘、神奈川公会堂、幸ヶ谷コミュニティハウス

神大寺中央公園こどもログハウス、浦島丘中学校コミュニティハウス

六角橋中学校コミュニティハウス、神奈川中学校コミュニティハウス、幸ヶ谷集会所

松見集会所、神奈川スポーツセンター

※景品受け取り施設

◆14施設を分けた3つのコースがあります。

①かめたろうコース ②チューリップコース ③開港記念コース

◆それぞれのコースを完走した方ハステキな景品を差し上げます！

完走賞の内容は5月20日(土)より各施設に掲示します。お楽しみに！

◆5月20日(土)から各施設にてスタンプ用紙を配布します。

◆完走賞を受け取れるのは神奈川スポーツセンター、うらしま荘、菅田地区センターの3か所のみです。

ご注意ください。

※コースなど、詳しくは各施設までお問い合わせください。

新たなカラオケのはじまり「うらしまカラオケ倶楽部」発足説明会

皆さまが心待ちにしているカラオケは、倶楽部の方による自主運営という新たな形で再開する方針です。
つきましては、「うらしまカラオケ倶楽部」を早期に発足させるべく、下記のとおり説明会を実施いたします。
皆さまのご参加を心からお待ちしております。

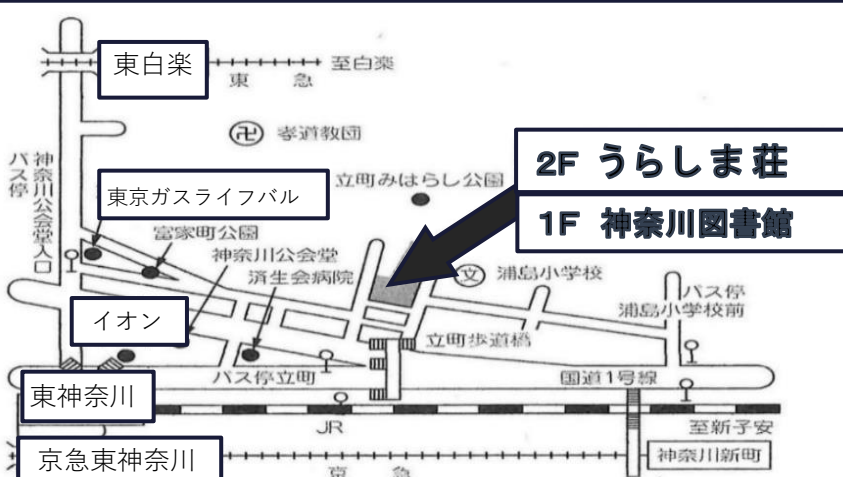


月 日:5月9日(火)、5月10日(水)

※9日と10日のいずれかにご参加ください。両日とも都合がつかない方は職員にお声がけください。

時 間:13:00~14:00

会 場:うらしま荘大広間



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