

うらしまだより

令和5年

7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

7月18日(火)



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」等のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

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、坐禅を楽しめます

月 日: 8月5日(土)

時 間: 10:00～11:30

定 員: 10名

参加費: 200円(資料代)

申 込: 7月14日(金)9時～、電話または窓口

講 師: 宗興寺副住職 中野 琢哉



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: 7月4日(火)

※ 7月18日(火)は休館日のためお休み

時 間: 12:15～13:15

定 員: 30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

～看護師に気軽に相談できます～

血圧測定もいたします
お気軽にお越しください

月 日: 7月5日(水)、7月12日(水)、7月19日(水)

7月26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



うらしま荘利用者会議

～4年ぶりの開催～

登録団体の皆様その他、個人利用者の方でも
お気軽にご参加いただけます

月 日: 7月8日(土)

時 間: 10:00～11:30(予定)

会 場: うらしま荘2階 会議室

※詳しくは1階受付までお問い合わせください

「うらしまカラオケ倶楽部」今月の予定

うらしまカラオケ倶楽部活動予定カレンダー

令和5年7月

会場:うらしま荘 2階 大広間

【午前の部】 9:30~12:00 (24曲)

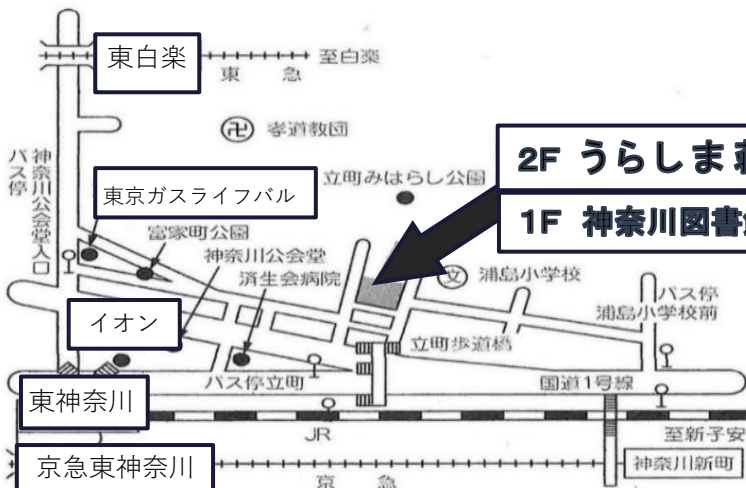
【午後の部】13:00~16:00 (30曲)

※ 色付きが活動予定日です。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 休館	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

あなたのクールシェアスポット！

この夏は、厳しい暑さのため、昨年に引き続き、電力供給のひっ迫も予想されます。うらしま荘で、この夏を涼しく、エコで過ごしませんか。お気軽にお立ち寄りください。



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