

# うらしまだより

令和5年

# 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  
TEL・FAX 045-401-5640  
<http://www.kana-sisetu.jp/uratop.html>



(題字:本波棲亭)

休館日  
10月10日(火)



## 「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

### 写経講座

～般若心経を書き写す～

宗興寺ご住職のお話の後、心静かに写経をします

月 日：令和5年10月21日～令和6年1月20日

(第3土曜日、全4回)

時 間：13:00～15:00

定 員：16名

参加費：1,000円(資料・紙代)

持ち物：書道用具一式(筆・硯・下敷き・文鎮・墨汁)

※筆ペン可

申 込：10月6日(金)9時から、窓口または電話



### 認知症サポーター養成講座

～認知症への正しい理解と予防のポイント～

認知症の方への適切な対応の仕方と  
認知症にならないための予防のポイントを学びます

日 時：10月23日(月) 10:00～11:30

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：筆記用具

会 場：うらしま荘 会議室

申 込：10月11日(水)9時～、窓口または電話

共 催：新子安地域ケアプラザ



### 稔りの世代の食生活について

～フレイル予防と低栄養予防について～

ココモ体操をしながら、フレイル予防について  
楽しく学びます。簡単にできる出汁(だし)の取り方  
などを通じて低栄養予防についても学びます

月 日：11月16日(木)

時 間：13:30～14:30

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：筆記用具

会 場：うらしま荘 大広間

申 込：10月27日(金)9時～、窓口または電話

共 催：神奈川県食生活等改善推進委員会

出汁(だし)の試飲も  
あります!



### 介護の基礎知識

～いざという時のために

介護の基本を学ぶ～

福祉用具に実際に触れて、体験できます

月 日：11月27日(月)

時 間：10:00～11:30

定 員：20名

参加費：無料

持ち物：筆記用具

会 場：うらしま荘 工作室、会議室

申 込：10月30日(月)9時～、窓口または電話

共 催：反町地域ケアプラザ、神奈川地区センター



## 健康ミニセミナー

～寒さに負けず、元気に冬を過ごしましょう～

風邪とインフルエンザ、その対策と予防を学びます

月 日:11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 先生



## 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:10月4日、10月11日、10月18日  
10月25日(毎週水曜日)  
時 間:13:30～15:30  
定 員:8名程度  
参加費:無料  
申 込:当日直接



## 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:10月3日(火)、10月17日(火)  
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



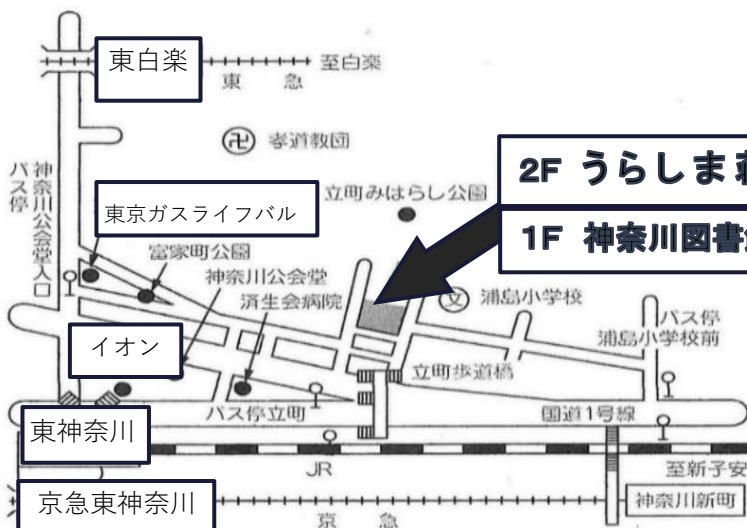
## ハロウィンイベント



～うらしま荘でハッピーハロウィン～

うらしま荘、受付前と大広間で  
ハロウィンのイベントを開催します

月 日:10月29日(日)  
時 間:10:00～14:00  
当日は1階受付前にて「タートルぐらんぱーず」による、  
バルーンアートの実演、配布を行います。  
また、2階大広間でカラオケも歌えます!どなたでも  
ご参加いただけますので、当日は仮装でのご来館  
大歓迎!



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