

うらしまだより

令和5年

11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/ura-top.html>



(題字:本波棲亭)

休館日
11月20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

つまみ細工がかわいい羽子板飾り

～かわいいお正月飾りで
新年を迎えましょう～

つまみ細工のお花のついた羽子板です
お正月だけでなくひな祭りにも！

月 日：12月2日(土)

時 間：13:00～14:30

定 員：10名

参加費：1,500円(材料代)

持ち物：持ち帰り用の袋

申 込：11月11日(土)9時～、窓口または電話

講 師：吉田 恵理 先生



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～

今回はフランスの冬の家庭料理を作ります

月 日：12月4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13日(月)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2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(土)9時～、電話または窓口

講 師：宗興寺副住職 中野 琢哉



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21日(火)、11月22日(水)

時 間：16:00～17:00

※今年は24日(金)に神奈川大学で一斉点灯が
実施されます。



【うらしま荘受付前の様子】 【神大での一斉点灯の様子】

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～
□□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

出汁(だし)の試飲も
あります!

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



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～

1部は「福祉用具のご紹介」、2部は「介護予防の体操」

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、神奈川県地区センター



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7日(火)、11月21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



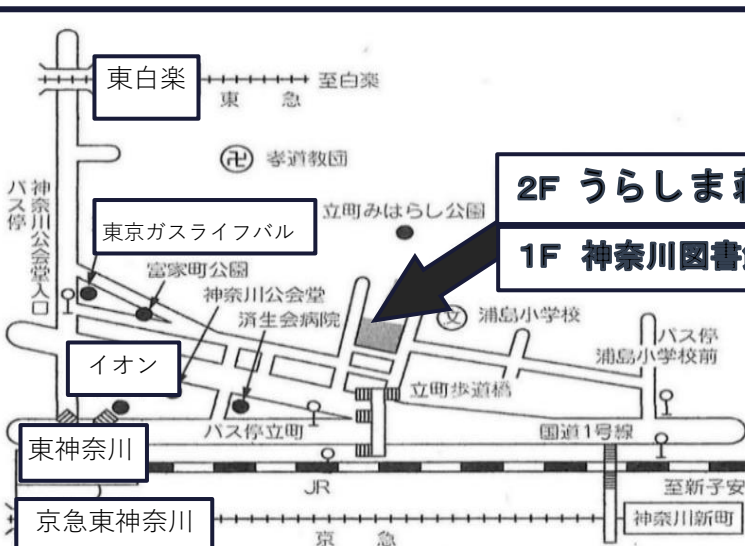
うらしま荘クリスマスマーケット

～今年も開催決定～

うらしま荘で活動する団体による
クリスマスコンサートや発表などを予定しています

日 時:12月23日(土)13:00~16:30

※参加を希望される団体、または詳細につい
てのお問い合わせはうらしま荘窓口まで



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:神奈川県立町20-1

神奈川図書館2階

電話・FAX:045-401-5640