

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和6年

7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

<https://www.kana-sisetu.jp/ura-top.html>



休館日

7月16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

健康維持体操

～当日、気軽に参加できるお昼の体操～

健康維持に役立つ
日々簡単にできる体操を学びます

月 日:7月2日、8月6日・20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



健康相談

～看護師に相談できます～

血圧測定もいたします
気軽にお越しください

月 日:7月3日・10日・17日・24日・31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



「月例」うらしま坐禅会

～坐禅で気持ちを健やかに～

はじめての方におすすめ! いす坐禅もできます

月 日:8月10日(土)

時 間:10:30～11:30

定 員:10名

参加費:無料

持ち物:タオル(警策を受けたい方)

講 師: 宗興寺副住職 中野 琢哉

申 込:7月17日(水)9時～、電話または窓口



「月例」うらしま写経会

～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
手ぶらでお越しください

月 日:8月17日(土)

時 間:13:00～14:30

定 員:16名

参加費:無料

持ち物:書道用具はうらしま荘で用意しております

講 師:宗興寺住職 中野 重哉

申 込:7月20日(土)9時～、電話または窓口



うたごえ広場

♪ ～月に一度楽しく歌いましょう～ ♪

ギターなどの演奏に合わせて
みんなで歌います お申し込みはいりません

月 日 : 8月11日(祝・日)

時 間 : 13:00～14:00

定 員 : 30名

参加費 : 無料

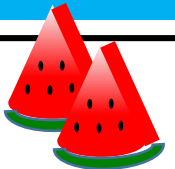
会 場 : 機能回復訓練室

出演団体 : かながわウカレおやじ～ず(予定)

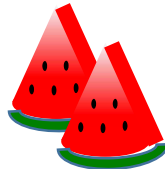
申 込 : 当日直接



うらしま荘に涼みに来ませんか！



この夏も、厳しい暑さが続くことが予想され
屋外はもとより、屋内においても熱中症への
注意が必要です。うらしま荘にお気軽にお立ち
寄りいただき、暑い夏を涼しくエコにお過ごし
ください。心よりご来館をお待ちしています。



うらしまカラオケ倶楽部活動予定カレンダー

令和6年7月

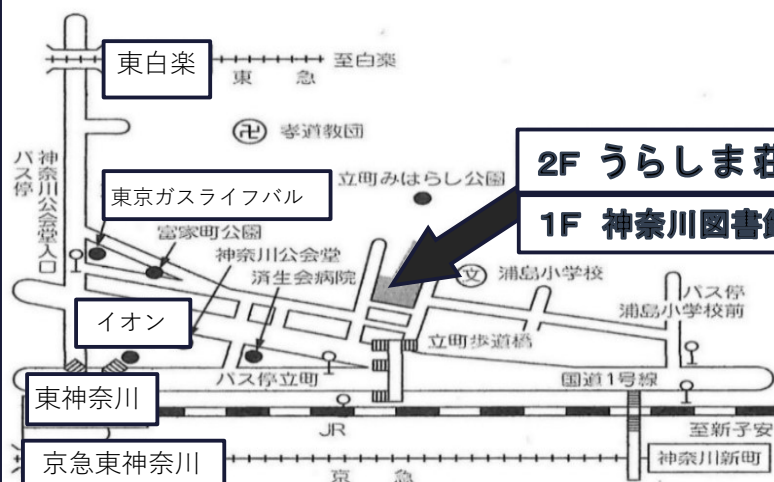
会場：うらしま荘 2階 大広間

【午前の部】 9:30～12:00 (27曲)

【午後の部】 13:00～16:00 (33曲)

※ 青地に白字の日が活動予定日です。

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



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

- うらしま荘にご提供いただく個人情報は、講座の目的以外への利用や第三者に提供することは一切ございません。
- 講座は、都合により内容が変更、やむを得ず中止になる場合がございます。予めご了承ください。