

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和6年

8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 神奈川区立町20-1
TEL・FAX 045-401-5640

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



休館日

8月19日(月)



「趣味の教室」ご案内 8月募集

横浜市内在住60歳以上の方対象

世界遺産を巡る学び塾



～うらしま荘から世界の旅に
出かけませんか～

月 日: 令和6年10月8日～令和7年3月18日
(第3火曜日、10月は第2火曜日、全6回)

時 間: 13:00～15:00

定 員: 20名

参加費: 1,000円(資料代)

持ち物: 筆記用具

申 込: 往復はがき(8月19日～9月9日必着)



テーマで巡る深掘り世界遺産

～世界遺産 おもしろ散歩～

月 日: 令和6年10月8日～令和7年3月18日
(第3火曜日、10月は第2火曜日、全6回)

時 間: 9:30～11:30

定 員: 30名

参加費: 1,000円(資料代)

持ち物: 筆記用具

申 込: 往復はがき(8月19日～9月9日必着)

はじめてのシニアヨガ

～初心者の方におすすめ～

月 日: 令和6年10月4日～令和7年3月21日
(第1・3金曜日、全11回)

時 間: 14:00～15:00

定 員: 24名

参加費: 1,100円(保険料)

服 装: 動きやすい服装、靴下着用

持ち物: 飲み物

申 込: 往復はがき(8月19日～9月9日必着)



やさしいヨガ教室

～ヨガの基本的な動きを習得し
体と心に活力を与えましょう～

月 日: 令和6年10月11日～令和7年3月28日
(第2・4金曜日、全12回)

時 間: 14:00～15:00

定 員: 24名

参加費: 1,200円(保険料)

服 装: 動きやすい服装、靴下着用

持ち物: 飲み物

申 込: 往復はがき(8月19日～9月9日必着)



「世界遺産を巡る学び塾」「テーマで巡る深掘り世界遺産」「はじめてのシニアヨガ」「やさしいヨガ教室」は
8月19日(月)～9月9日(月)必着で往復はがきでのお申し込みとなります。

①氏名(フリガナ)②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥希望講座名(〇〇希望) を明記のうえ
申込期間内にご応募ください。応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにてご連絡いたします。

9 2024 うらしま祭
8日
 9:30~16:00

開催決定!!

ご利用団体の日頃の活動成果を発表・展示
 いたします
 詳細は、8月初旬からの館内掲示をご覧ください

「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

「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:9月14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:8月10日(土)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:9月21日(土)

時 間:13:00~14:30

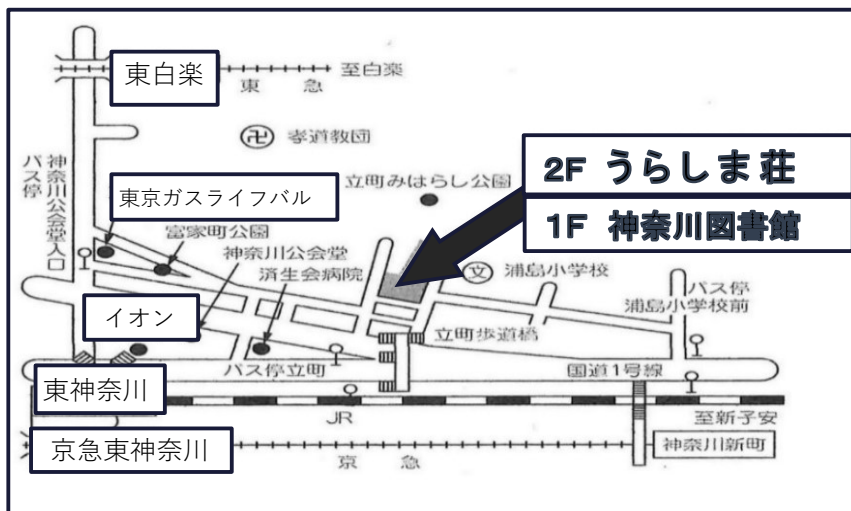
定 員:16名

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:8月20日(火)9時～、電話または窓口



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、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。