

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和6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

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



休館日

10月15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

クリスマススワッグ

～花束のような壁飾り！(クリスマススワッグ)を作ってクリスマスを迎えませんか～

月 日: 11月9日(土)

時 間: 13:00～14:30

定 員: 12名

参加費: 1,500円(材料代)

持ち物: 持ち帰り用の袋

申 込: 10月10日(木)9時～、窓口または電話

講 師: 吉田 恵理 先生



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: 11月19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



健康ミニセミナー

～冬場に多発！温度差で起こる
ヒートショック等について学びます～

月 日: 11月6日(水)

時 間: 12:30～13:00

定 員: 15名

参加費: 無料

講 師: 上泉 淳子 先生

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: 10月2日・9日・16日・23日・30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



「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:11月2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 中野 琢哉副住職
申 込:10月11日(金)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:11月16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 中野 重哉住職
申 込:10月20日(日)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:10月13日(日)
時 間:13:00～14:00
定 員:40名
参加費:無料
会 場:うらしま荘機能回復訓練室
出演団体:雀の学校ギターアンサンブル
申 込:当日直接



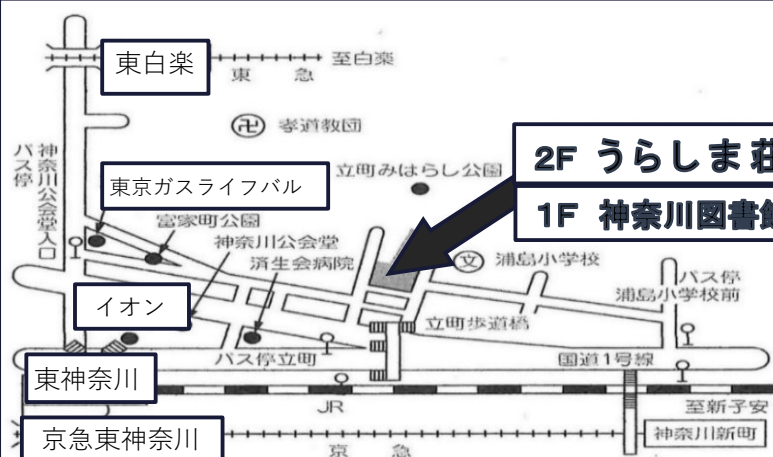
ハロウィンイベント

～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27日(日)
時 間:10:00～14:00
参加費:無料

どなたでもご参加いただけます
当日は仮装してきてね！
プレゼントもあるよ！



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。