

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和6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 神奈川区立町20-1
TEL・FAX 045-401-5640

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



休館日

11月5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

横浜浮世絵で巡る開港場 ～講座&ウォーキング～

～浮世絵を観ながら外国人居留地を歩く～
横浜開港場に流れた異国の風と国内外商人の
知られざる姿を紹介します

日 時:①座学:12月9日(月)10:00～11:30

②ウォーキング:12月13日(金)

9:00～12:30

定 員:20名

参加費:500円(保険料、資料代)

会 場:①うらしま荘会議室

②集合場所については第1回でご案内します

申 込:11月11日(月)9時～、電話または窓口

共 催:神奈川区いまむかしガイドの会



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、12月3日・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



高齢者のフレイル予防講座

～フレイル予防のためのバランスの良い食事
について楽しく学びます!(試食あり)～

月 日:12月3日(火)

時 間:10:30～11:30

定 員:25名

参加費:無料

持ち物:筆記用具

会 場:うらしま荘 生きがい作業室

申 込:11月11日(月)9時～、窓口または電話

共 催:神奈川区食生活等改善推進員会

おこわ風まぜごはん
具たくさん豆乳スープ



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:11月13日・20日・27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:12月7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:11月11日(月)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:12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 中野 重哉住職

申 込:11月20日(水)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:11月10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:かながわウカレレおやじ～ず(予定)

申 込:当日直接



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

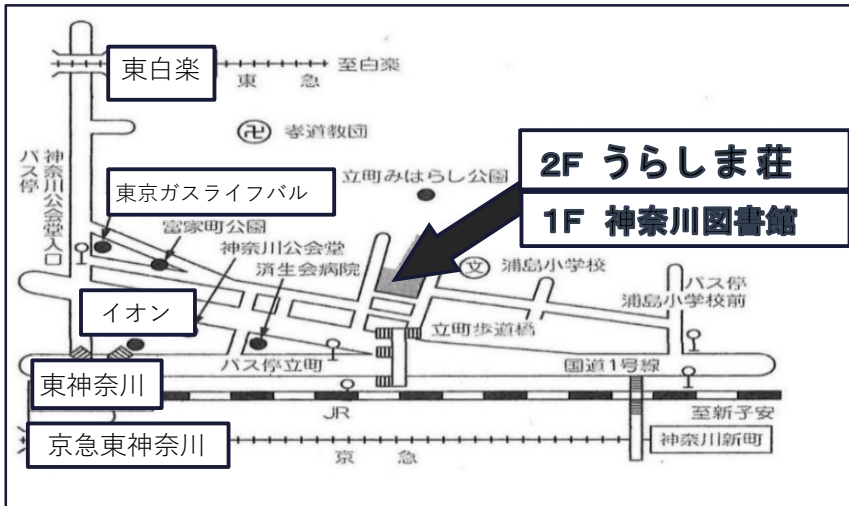
月 日:11月19日(火)～11月21日(木)

時 間:16:00～16:45

※22日(金)には、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】



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。