

# うらしまだよ

令和7年

## 2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

2月25日(火)



## 「趣味の教室・自主事業」のご案内

### ライフデザインノートを書いてみませんか?

～あなたとあなたの家族のために～

日時:2月20日(木) 10:00～11:30

参加費:無料

定員:30名

会場:うらしま荘 会議室

申込:窓口または電話にて**受付中**

主催:神奈川県地域包括センター社会福祉士

分科会、神奈川県高齢・障害支援課

協力:神奈川図書館



### 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:2月9日・3月9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

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:3月8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:2月11日(火祝)9時～、電話または窓口

※「うらしま坐禅会」は、**令和7年4月より**

**第1金曜日** 10:30～11:30 になります。



### 「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:3月15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:2月20日(木)9時～、電話または窓口



# 「趣味の教室・自主事業」のご案内

## 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:2月4日・18日、3月4日・18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:2月5日・12日・19日・26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」ご案内 3月募集

## 「月例」うらしま写経会(前期)

～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

月 日:令和7年4月19日、5月17日、6月21日

7月19日、8月16日、9月20日

(第3土曜日 全6回)

時 間:13:00～14:30

定 員:18名

参加費:1,000円(6回分資料代)

講 師:宗興寺 中野 重哉住職

申 込:2月20日～3月21日 窓口直接(応募多数抽選)



## はじめてのシニアヨガ(前期)

～初心者の方におすすめ～

月 日:令和7年4月11日～令和7年9月26日

(第2・4金曜日、全12回)

時 間:14:00～15:00

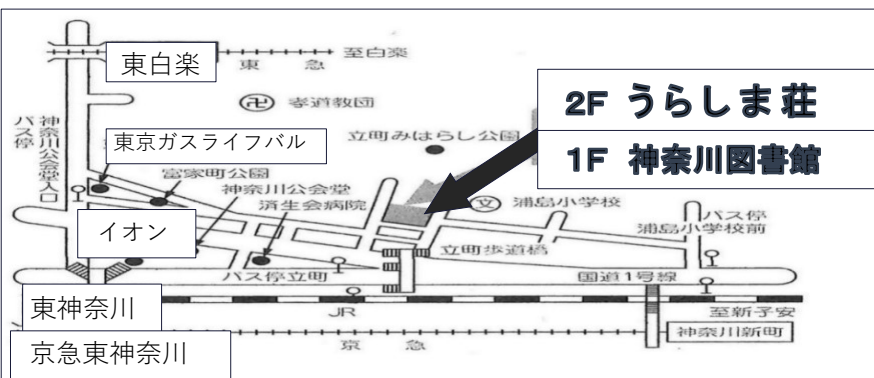
定 員:28名

参加費:1,200円(保険料)

持ち物:飲み物

服 装:動きやすい服装、靴下着用

申 込:往復はがき(3月11日～3月21日必着)



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。