

うらしまだより

令和7年

5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



(題字:本波棲亭)

休館日

5月19日(月)



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

「自主事業」のご案内

パーソナルカラー講座

～自分に似合う色を見つけて今よりもっとオシャレに！～

生まれ持った肌や目、髪の色などから、あなたに似合う色を導き出します

月 日:6月14日(土)

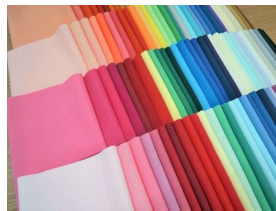
時 間:10:00～12:00

定 員:10名

参加費:500円

持ち物:筆記用具

申 込:5月11日(日)9時～、電話または窓口



蔦屋重三郎と浮世絵師たち ～講座&ウォーキング～

～江戸で興った出版ブームの主演・蔦屋重三郎
とそれを支えた戯作者や浮世絵師について
学びます～

日 時:①座学:5月26日(月)10:00～11:30

②ウォーキング:5月30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集合場所は第1回でご案内します

申 込:電話または窓口にて**受付中**

共 催:神奈川区いまむかしガイドの会



手話体験会

～「目で見える言語」手話を体験してみよう！～

月 日:5月21日(水)または5月24日(土)

時 間:9:30～11:00

定 員:10名

参加費:各回200円(資料代)

申 込:電話または窓口にて**受付中**

※両日同じ内容です

「趣味の教室・自主事業」のご案内

「月例」うらしま坐禅会

～坐禅で気持ちを健やかに～

はじめての方も歓迎！いす坐禅もできます

月 日:6月6日(金)

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:5月11日(日)9時～、電話または窓口



うたごえ広場

～生演奏に合わせて



みんなで楽しく歌いましょう～



毎月開催！お申し込みはいりません

月 日:5月11日・6月8日(日)

時 間:13:00～14:00

定 員:40名

参加費:無料

申 込:当日直接



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:5月6日・20日、6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



健康相談

～看護師に気軽に相談できます～

毎日の体調管理が大切です
血圧測定もいたします

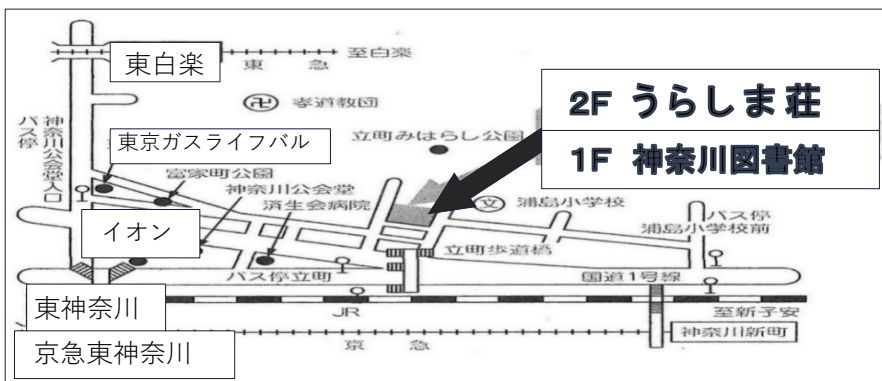
月 日:5月7日・14日・21日・28日(水)

時 間:13:30～15:30

定 員:8名程度

参加費:無料

申 込:当日直接



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。