

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和7年

7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



休館日

7月22日(火)

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



「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

ピラティス体験会

～体幹強化、姿勢改善、柔軟性の
向上に繋がります～

月 日:9月3日(水)

時 間:10:00～11:00

定 員:40名

参加費:100円(保険代)

持ち物:タオル、飲み物

服 装:動きやすい服装

申 込:8月6日(水)9時～窓口直接

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:7月1日・15日、8月5日・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



「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:8月1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)・靴下着用

講 師: 宗興寺 中野琢哉 副住職

申 込:7月11日(金)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:7月13日・8月10日(日)

時 間:13:00～14:00

定 員:40名

参加費:無料

申 込:当日直接



「趣味の教室・自主事業」のご案内

ヨガ体験会(土曜日クラス)

～心と体をリラックスして健康に!!～

ヨガは、ストレス軽減、不安の緩和、免疫力向上
心臓の健康、睡眠の質の向上に効果があります

月 日:7月12日(土)

時 間:10:00～11:00

定 員:40名

参加費:100円(保険代)

申 込:窓口にて**受付中**



納涼うらしま寄席

～みんなでスカッと笑って暑気払い～

「味噌豆」	山酔亭 熊王
「花見小僧」	麴家 白石
「子褒め」	浦鐘家 清五楼
「手品」	都 紫子
「らくだ」	太尾亭 狸久

月 日:7月5日(土)

時 間:13:30～16:00

定 員:35名

木戸銭:300円

申 込:電話または窓口にて**受付中**



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:7月2日・9日・16日・23日・30日(水)

時 間:13:30～15:30

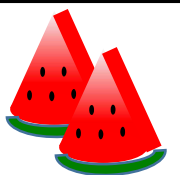
定 員:8名程度

参加費:無料

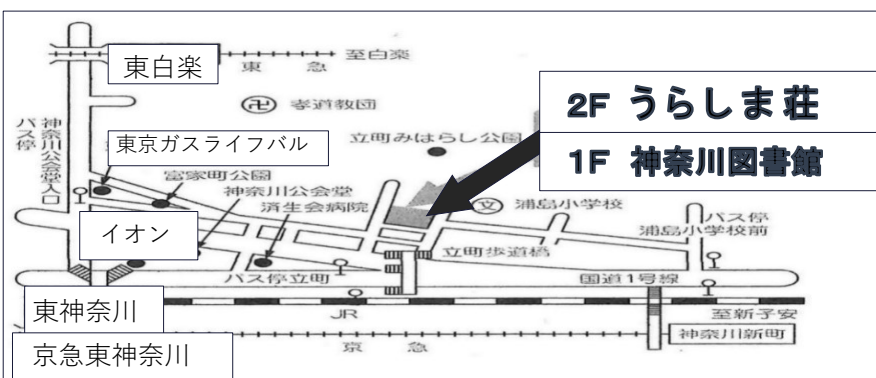
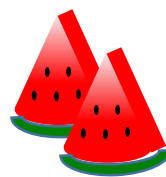
申 込:当日直接



うらしま荘に涼みに来ませんか！



この夏も、厳しい暑さが続くことが予想され
屋外はもとより、屋内においても熱中症への
注意が必要です。うらしま荘にお気軽にお立ち
寄りいただき、暑い夏を涼しくエコにお過ごし
ください。心よりご来館をお待ちしています。



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: 神奈川県立町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。