

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和7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25日(火)



今年のうらしま祭は11月16日(日)開催です

「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

黒かごのお正月飾り

～おしゃれなお正月飾りで
新年を迎えましょう～

月 日: 12月13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: 11月11日(火)9時～、窓口または電話

講 師: 吉田 恵理 先生



手話講座

急募

～「目で見える言語」
手話を学ぼう!～

広げよう豊かなコミュニケーションを

月 日: 11月12日～令和8年3月25日

(第2・4水曜日、全10回)

時 間: 14:30～16:00

定 員: 10名(残り若干名急募)

参加費: 2,000円(全10回分)

申 込: 電話または窓口にて受付中



「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5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)

申 込: 11月11日(火)9時～、電話または窓口

講 師: 宗興寺 中野 琢哉副住職



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4日・18日、12月2日・16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



「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

ゲームスポーツ体験講座

初心者大歓迎

～太鼓の達人&ボーリング
にチャレンジ!!～

ゲーム機の使い方を覚えてみんなで対戦してみよう！

月 日:11月21日(金)

時 間:10:00～12:00

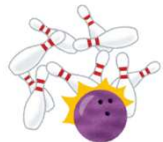
定 員:20名

参加費:無料

申 込:電話または窓口にて受付中



(横浜市案内より)



片付け講座

～片付けでお家も心もスッキリ～

家を片付けたいけれど、なかなか行動に移せない方の
きっかけ作り！終活の片付け方についてのお話もあり
ます。

月 日:11月30日(日)

時 間:10:00～11:30

対 象:横浜市内在住60歳以上の方

定 員:30名

参加費:300円

申 込:11月2日(日)9時～ 電話または窓口直接



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24日(祝月)～11月27日(木)

時 間:16:00～16:45

※28日(金)17:30～19:30 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】

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

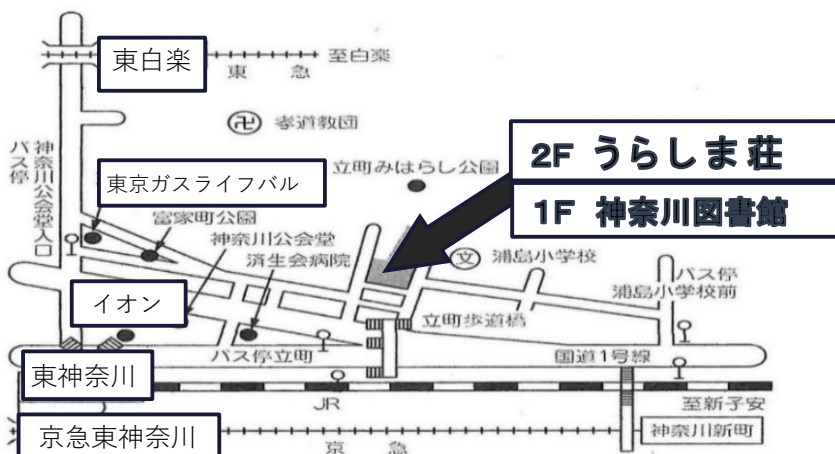
月 日:11月5日・12日・19日・26(水)

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、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。