

うらしまだより

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>



(題字：本波棲亭)

休館日
1月13日(火)

令和8年

1月号



「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

オーラルフレイル予防講座

～守ろう！「お口とからだの健康」～

日時：令和8年2月10日(火) 10:30～11:30

参加費：無料

定員：20名

会場：うらしま荘 会議室

申込：1月14日(水)窓口または電話

講師：歯科衛生士 宮崎 由香理氏

共催：新子安地域ケアプラザ



迎春



本年もよろしくお願い致します

「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：令和8年2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：1月11日(日)9時～電話または窓口



うたごえ広場

～自主事業「ボイストレーニング」



発表会 同時開催～



ピアノ演奏に合わせて、みんなで楽しく歌いましょう

月 日：令和8年2月8日(日)

時 間：13:00～14:00

定員：50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

ライフデザインノートを書いてみませんか？

～はじめよう終活！家族のため「もしも」に備える～

日 時:令和8年2月26日(木) 10:00～11:30

定 員:30名 参加費:無料

会 場:うらしま荘 会議室

申 込:1月11日(日)窓口または電話

講 師:三国 浩晃 氏(人生まるごと支援)

主 催:神奈川区地域包括センター社会福祉士分科会

神奈川区高齢・障害支援課

協 力:神奈川図書館



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3日・17日、3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～

血圧測定もいたします
お気軽にお越しください

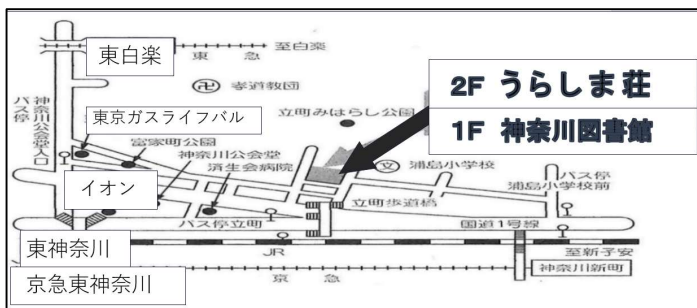
月 日:2月4日・11日・18日(水)

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

バス: 市営バス:7・29・59系統「立町」 徒歩5分

- 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。