

# うらしまだよむ

令和8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

2月24日(火)



## 「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

### 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

3月4日・11日・18日・25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



### 「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:2月11日(水祝)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:3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

## オーラルフレイル予防講座

## ライフデザインノートを 書いてみませんか？

### ～守ろう！「お口とからだの健康」～

日 時:2月10日(火) 10:30~11:30

定 員:20名

参加費:無料

会 場:うらしま荘 会議室

申 込:窓口または電話にて受付中

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



### ～はじめよう終活！

#### 家族のため「もしも」に備える～

日 時: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:窓口または電話にて受付中

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



## Route7プロジェクト 講話 「戦争体験と戦後の神奈川区」

終戦から80年が過ぎた今、その時代を知る方の話を直接聞く機会はなかなかありません。

戦争を体験された方をお招きし、その当時の暮らしや命の大切さと一緒に考えてみませんか？

### 第1回

日 時:2月28日(土) 13:00~14:30

定 員:20名

対 象:どなたでも

参加費:無料

会 場:横浜市白幡地区センター 中会議室

申 込:2月11日(水祝)～

白幡地区センター ☎045-430-3050

※ どちらも同一の内容です。ご都合の良い日程にご参加ください。

### 第2回

日 時:3月26日(木) 13:30~15:00

定 員:20名

対 象:どなたでも

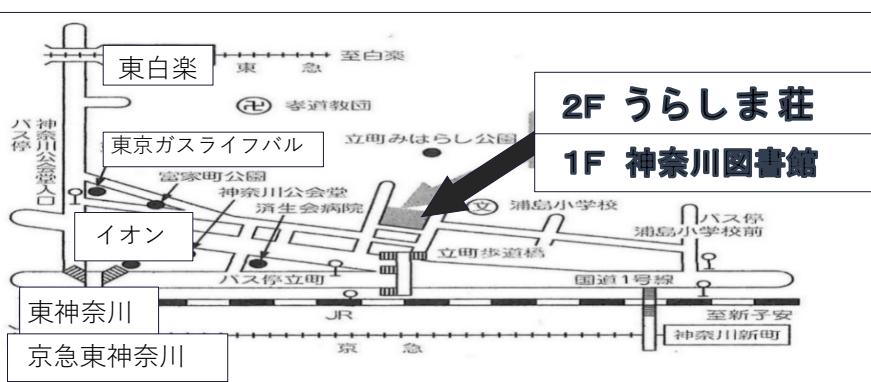
参加費:無料

会 場:横浜市神大寺地区センター 中会議室

申 込:3月5日(木)～



神大寺地区センター ☎045-491-4441



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。