

うらしまだよ

令和8年

5月号

(題字:本波棲亭)

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



休館日

5月18日(月)



「趣味の教室・指定事業」のご案内

歌って、笑って、フレイル予防

～音楽の特性を活用し、心身の機能を
向上させ生活の質を改善します～

日 時:6月29日(月) 10:00～11:30

定 員:20名

参加費:無料

会 場:うらしま荘 会議室

申 込:5月25日(月)9時～、電話または窓口

講 師:音楽療法士 矢野 珠里氏

主 催:新子安地域ケアプラザ



ミツロウクリーム作り &セルフハンドトリートメント

～好きなアロマオイルを使って
ミツロウクリームを作り
セルフハンドトリートメントの仕方を学びます～

月 日:6月6日(土)

時 間:13:00～15:00

定 員:10名

参加費:1,500円(材料代)

申 込:5月11日(月)9時～、電話または窓口

講 師:亀田 恵美子氏



0602イベント

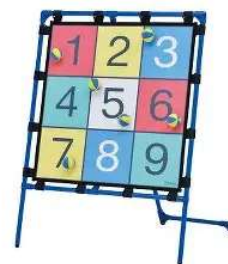
～開港記念日は、うらしま荘へ行こう！～

ナインゴール、わなげ、ヨーヨーつり等、盛りだくさん
申し込み不要、どなたでも参加できます

月 日:6月2日(火)

時 間:10:00～15:00

参加費:無料



美味しいコーヒーの淹れ方講座

～プロからハンドドリップコーヒーの
淹れ方のコツを学びます～

コーヒーに関する講義のあと、ハンドドリップに
よる美味しいコーヒーの淹れ方を学び、試飲します

月 日:6月14日(日)

時 間:10:00～12:00

定 員:16名

参加費:500円

申 込:5月17日(日)9時～、電話または窓口



「趣味の教室・指定事業」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

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:5月13日～9月23日

(第2・4水曜日、全10回)

時 間:14:30～16:00

定 員:12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:6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)

講 師:宗興寺 中野 琢哉副住職

申 込:5月11日(月)9時～、電話または窓口



うたごえ広場

～月に一度楽しく歌いましょう～



生演奏に合わせてみんなで歌います
お申し込みはいりません



月 日:5月10日・6月14日(日)

時 間:13:00～14:00

定 員:50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5日・19日、6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



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

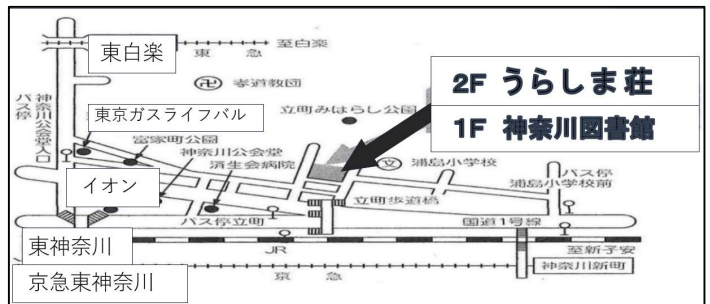
月 日:5月13日・20日・27日(水)

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、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。