

うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和8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21日(火)

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



「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

「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14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:7月11日(土)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12日・8月9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:7月7日、8月4日・18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～

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1日・8日・15日・22日・29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



「趣味の教室」のご案内

横浜市内在住60歳以上の方対象

テーマで巡る深掘り世界遺産 Dプログラム

1	10/20	建築様式で見る世界遺産(日本)	4	1/19	世界で最初の世界遺産
2	11/17	橋の世界遺産	5	2/16	庭園様式で見る世界遺産(日本・世界)
3	12/15	建築様式で見る世界遺産(世界)	6	3/16	火山地帯の世界遺産

月 日:令和8年10月20日～令和9年3月16日

(第3火曜日、全6回)

時 間:13:00～15:00

定 員:30名

参加費:1,200円(資料代)

持ち物:筆記用具

申 込:往復はがき(8月12日～8月21日必着)



はじめてのシニアヨガ(後期)

～シニアから無理なく始めたい方におすすめです～

月 日:令和8年10月9日～令和9年3月26日

(第2・4金曜日、全12回)

時 間:14:00～15:00

定 員:30名

参加費:1,200円(保険料)

持ち物:飲み物

服 装:動きやすい服装

申 込:往復はがき(8月12日～8月21日必着)



「月例」うらしま写経会(後期)

～心静かに写経をします～

月 日:令和8年10月17日～令和9年3月20日

(第3土曜日、全6回)

時 間:13:00～14:30

定 員:27名

参加費:1,200円(紙代・資料代)

持ち物:書道用具は、うらしま荘で用意しますが使いやすいものがあればお持ちください

講 師:宗興寺 中野 重哉住職

申 込:往復はがき(8月12日～8月21日必着)



手話講座(後期)

～「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:令和8年10月14日～令和9年3月24日

(第2・4水曜日、全12回)

時 間:14:30～16:00

定 員:12名

参加費:2,400円(全12回分)

申 込:8月12日(水)9時～電話または窓口



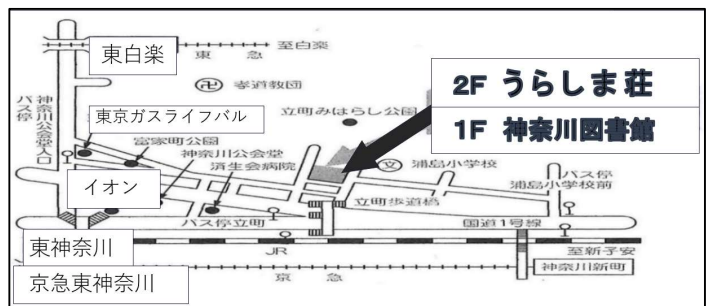
「テーマで巡る深掘り世界遺産Dプログラム」「はじめてのシニアヨガ」「月例うらしま写経会」は8月12日(水)～8月21日(金)必着で往復はがきでのお申し込みとなります。

①氏名(フリガナ) ②郵便番号 ③住所 ④電話番号

⑤年齢 ⑥希望講座名(〇〇希望)を明記のうえ

申込期間内にご応募ください。

応募多数の場合は抽選。当落は返信ハガキにてご連絡いたします。



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

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。