

# うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和8年

## 10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  
10月13日(火)



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

今年のうらしま祭は10月4日(日)開催です

## 「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

### 暮らしの備え「災害食」を学ぶ

～電気・ガス・水道が止まっても大丈夫！生き抜くための「災害食」を学びます(試食あり)～

- ・バックご飯のリゾット
- ・サバ缶とわかめの酢味噌風味
- ・小豆缶とミックスビーンズの甘味



月 日:11月13日(金)

時 間:10:30～11:30

定 員:20名

参加費:無料

持ち物:筆記用具

申 込:10月16日(金)9時～、電話または窓口直接

共 催:神奈川区食生活等改善推進委員会

### 音楽de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～

月 日:11月12日、12月10日、2027年1月14日、2月11日、3月11日(木)

時 間:10:00～11:00

定 員:30名

参加費:500円(全5回分)

申 込:10月15日(木)9時～、電話または窓口

講 師:音楽療法士 矢野 珠里氏



### シニアのためのおはなし会

～人生経験を重ねた今だからこそ  
心に届く絵とことば～

月 日:11月26日(木)

時 間:10:30～11:10

定 員:20名

参加費:無料

申 込:10月29日(木)9時～電話または窓口

共 催:横浜市神奈川図書館



### ハロウィンイベント



～ゲームでハロウィン!!～

月 日:10月31日(土)

時 間:10:00～15:00

参加費:無料

申 込:当日直接

年齢を問わず、どなたでもご参加いただけます

当日は仮装してきてね！

プレゼントもあるよ！



# 外壁改修その他の工事のお知らせ

工事に伴い、令和9年2月まで駐車場が縮小されますので公共交通機関をご利用ください。ご不便をおかけしますが、ご協力の程お願いいたします。

## 「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:11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:10月11日(日)9時～電話または窓口



### 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:10月6日・20日、11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



### 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楽しく歌います

お申し込みはいりません



月 日:11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



### 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

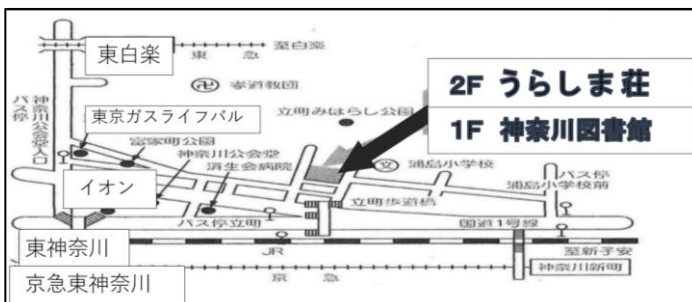
月 日:10月7日・14日・21日・28日(水)

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。