うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和8年

11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

休館日
11月24日(火)

「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

うらしま荘のXmasコンサート

～一緒にクリスマスソングを歌いましょう～

近隣小学校放課後キッズクラブによるハンドベル演奏と社会人のフレッシュなアカペラサーク「Lumina 's」による素敵なハーモニーをお届けします

日　時:**12月19日(土)**
時　間:13:00～14:00
定　員:50名
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

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

手作りのお正月飾り

～おしゃれなお正月飾りで
新年を迎えましょう～

月　日：**12月20日(日)**
時　間：13:00～14:30
定　員：20名
参加費：1,800円(材料代)
持ち物：持ち帰り用の袋
申　込：**11月22日(日)9時～、窓口または電話**
講　師：吉田　恵理 先生

うらしま荘の社交ダンス交流会

～ミキシング　ダンスタイム　トライアル～

ご観覧もできます

日　時:**11月29日(日)**
時　間:13:00～16:00
申　込:**トライアル参加希望者は11月10日までに**
電話または窓口にて

「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:**12月11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:**11月11日(水)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:**11月3日・17日、12月1日・15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

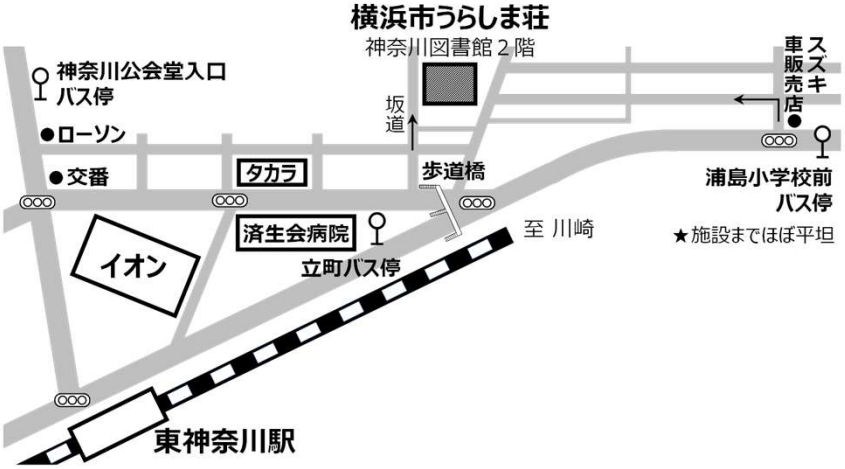
月　日:**11月8日・2027年1月10日(日)**
時　間:13:00～14:00
定　員:50名
参加費:無料
申　込:**当日直接**

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:**11月4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**



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。