

うらしまだより

令和4年

7月号

(題字:本波棲亭)

発行:認定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

<http://www.kana-sisetu.jp/uratop.html>



休館日

7月19日(火)



うらしま荘
マスコットキャラクター
うら爺

「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

ひざ・腰がラク！いす坐禅入門

～坐禅で気持ちをすこやかに～

いすに座って行う坐禅です
ひざ、腰に負担なく、坐禅をできます

月 日：8月6日(土)

時 間：10:00～11:30

定 員：10名

参加費：200円(資料代)

申 込：7月15日(金)9時～、電話または窓口

講 師：宗興寺副住職 中野 琢哉



歴史講座

～歌舞伎に見る義理と人情
近世社会の倫理感と親子～

大学教授をお招きし、歌舞伎鑑賞を通して
歴史を読み解きましょう

月 日：8月28日～11月27日(第4日曜)

時 間：10:00～11:30

定 員：20名

参加費：500円(資料代)

申 込：7月29日(金)9時～、電話または窓口

講 師：佐谷 眞木人 大学教授



はじめてのスマホ講座

～スマートフォンの基本的な操作を学びます～

スマートフォンを持っているが、
使いこなせていない方対象



月 日：8月9日(火)、8月23日(火)、9月13日(火)、9月27日(火)

時 間：① iPhone® (アイフォン) 11:00～12:00

② Android® (アンドロイド) 13:00～14:00

定 員：各10名

参加費：無料

申 込：7月11日(月)9時～、電話または窓口

協 力：ドコモショップリアルプラット東神奈川店



健康相談

～看護師が相談に応じます～

血圧測定もいたします
お気軽にお越しください

月 日:7月6日(水)、7月13日(水)、7月20日(水)
7月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



健康維持体操

～当日気軽に参加できるお昼の体操～

健康維持のために日々簡単にできる
体操を学びましょう

月 日:7月5日(火)

※ 7月19日(火)は休館日のためお休み

時 間:12:15～13:15

定 員:25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



2階トイレが使いやすくなりました！

～コロナ禍でも安心してご利用いただけます～

【抗菌コーティング】

例年、利用者アンケートに「トイレのサンダルをなくして欲しい」というご意見が寄せられておりましたので、抗菌コーティングをし、サンダルを撤去いたしました。

【自動水洗】

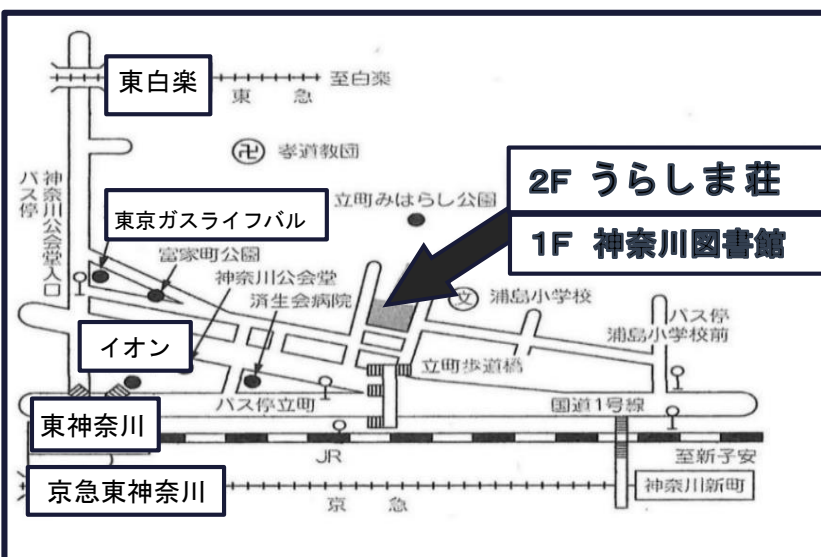
手洗いを自動水洗にし、蛇口に触れることなく手が洗えるようになりました。



猛暑の中、涼みに来ませんか

～暑い夏をうらしま荘で乗りきりましょう～

今、うらしま荘のロビーの一角には笹が飾られ、ご利用の皆さまの短冊が揺れて、とても涼しげです。どうぞうらしま荘に涼みにいらしてください。暑い夏、元気に乗り切りましょう！



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