

うらしまだより

令和4年

8月号

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>



(題字：本波棲亭)

休館日

8月22日(月)



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

体幹を鍛えるピラティス教室

～介護予防普及啓発事業～

ピラティスを通じて
楽しく体幹を鍛えましょう

月 日：10月10日～3月27日(第2・4月曜)

時 間：10:00～11:00

定 員：20名

参加費：無料

申 込：往復はがき(8月29日～9月9日必着)

服 装：動きやすい服装、靴下着用



はじめてのシニアヨガ

～介護予防普及啓発事業～

ヨガのゆったりした動きで
体と心に活力を与えましょう

月 日：10月7日～3月17日(第1・3金曜)

時 間：14:00～15:00

定 員：20名

参加費：無料

申 込：往復はがき(8月26日～9月5日必着)

服 装：動きやすい服装、靴下着用



上記の講座は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。

まかせて厨房

～健康のため、四季折々の旬の食材を
使った料理を楽しみましょう～

今回は秋鮭ときのこのホイル焼き、
肉詰めナスの煮物、黒ごまプリンを作ります

月 日：10月3日(月)

時 間：10:00～13:00

定 員：12名

参加費：800円(材料代)

持ち物：エプロン、三角巾、フキン、手拭きタオル

申 込：8月29日(月)9時～、窓口または電話

講 師：岩見 恵理 先生



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、坐禅を体験できます

月 日：10月8日(土)

時 間：10:00～11:30

定 員：10名

参加費：200円(資料代)

持ち物：タオル(警策きょうさくを受けたい方)

申 込：9月2日(金)9時～、電話または窓口

講 師：宗興寺副住職 中野 琢哉



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：8月3日(水)、8月10日(水)、8月17日(水)
8月24日(水)、8月31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：8月2日(火)、8月16日(火)

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



囲碁・将棋部屋をリニューアル！！

～コロナ禍でも安心してご利用いただけます～

7月7日(木)より(個人利用の)囲碁・将棋の部屋を、
広い娛樂室に戻しました。

安全確保のため設置した透明アクリルパネルは、視界を
遮らないよう考慮し、「打ちやすい」「指しやすい」と

好評を得ています。

皆様のご利用を

お待ちしております。



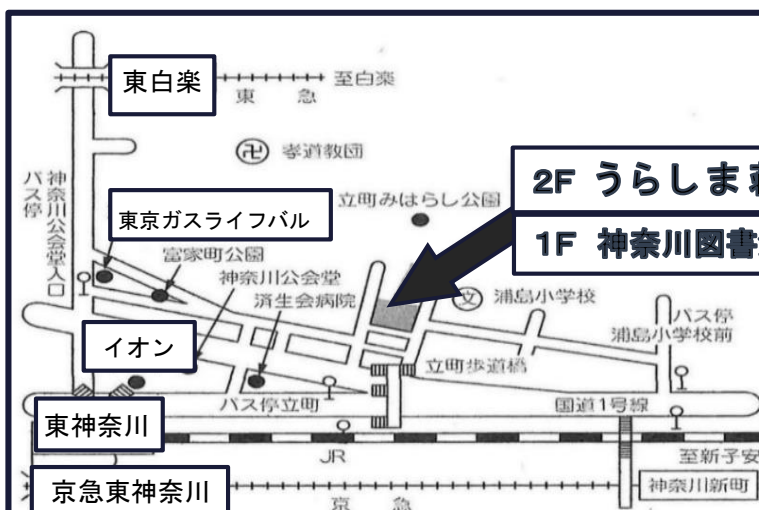
和室で会議！

～10人程度の会議でもご利用いただけます～

昨年、畳や障子を新しくし、明るくなった和室に
カーペットを敷いて、洋間としてもご利用可能に！

机やイスのレイアウト次第で、様々な形でご利用いただけ
ます。

ぜひご利用ください。



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：神奈川県立町20-1

神奈川図書館2階

電話・FAX：045-401-5640