

# うらしまだより

(題字:本波棲亭)

令和6年

## 5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  
5月7日(火)

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



## 「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

### まかせて厨房

～カラダによい、四季折々の旬の食材を使った料理を作り、みんなで食しましょう～

今回は初夏のイタリアンです  
オレッキエツテ(手打ちパスタ)・豆のマリネサラダ  
オレンジのティラミス

月 日:6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

講 師:岩見 恵理 先生

申 込:5月13日(月)9時～、窓口または電話



### 日本酒講座 入門編

～日本酒の魅力と楽しみ方～

日本酒の歴史と今、楽しむ秘訣を学び  
味わい体験、テイastingにも挑戦します

月 日:6月8日(土)  
時 間:13:30～15:30  
定 員:12名

参加費:800円(材料、資料代)

講 師:長谷川 淳一 先生

申 込:5月11日(土)9時～、電話または窓口

### 健康ミニセミナー

～元気に夏を乗り越えよう～

熱中症と食中毒、その対策と予防を学ぶ

月 日:6月5日(水)  
時 間:12:30～13:00  
定 員:15名

参加費:無料

講 師:上泉 淳子 先生

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～



ギターなどの演奏に合わせて  
みんなで歌います お申し込みはいりません

月 日:6月9日(日)  
時 間:13:00～14:00  
定 員:30名

参加費:無料

会 場:うらしま荘会議室

出演団体:タートル7(予定)

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:5月21日、6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～

血圧測定もいたします  
お気軽にお越しください

月 日:5月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



## 「月例」うらしま坐禅会

～坐禅で気持ちをすこやかに～

坐禅の説明の後、行います  
はじめての方におすすめ！いす坐禅もできます

月 日:6月1日(土)

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:宗興寺副住職 中野 琢哉

申 込:5月11日(土)9時～、電話または窓口



## 「月例」うらしま写経会

～般若心経を書き写す～

宗興寺ご住職のお話の後、心静かに写経をします  
手ぶらでお越しください

月 日:6月15日(土)

時 間:13:00～14:30

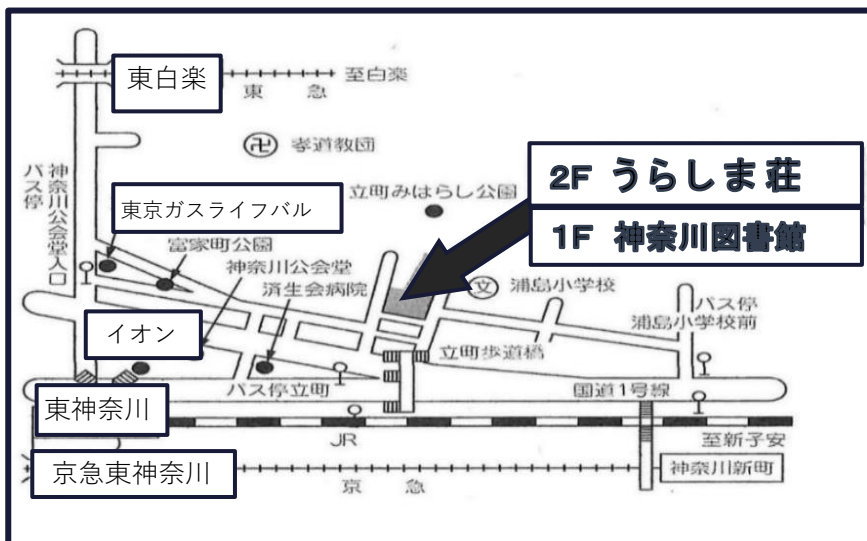
定 員:16名

参加費:無料

持ち物:書道用具はうらしま荘で用意しております

講 師:宗興寺住職 中野 重哉

申 込:5月17日(金)9時から、窓口または電話



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、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。