

# うらしまだよ

(題字:本波棲亭)

令和8年

## 6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  
<https://www.kana-sisetu.jp/ura-top.html>



休館日  
6月15日(月)



## 「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

### 納涼うらしま寄席

～みんなでスカッと笑って暑気払い～  
うらしま荘の大広間で寄席を心ゆくまで  
お楽しみください

月 日:7月4日(土)  
時 間:13:30～16:00  
定 員:35名  
木戸銭:300円  
申 込:6月11日(木)9時～電話または窓口  
出 演:かながわ楽笑会



### うたごえ広場

～生演奏に合わせて  
みんなで楽しく歌いましょう～  
毎月開催!お申し込みはいりません

月 日:6月14日・7月12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:6月2日・16日、7月7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～  
毎日の体調管理が大切です  
血圧測定もいたします

月 日:6月3日・10日・17日・24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



# 「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

## 歌って、笑って、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～

日 時:6月29日(月) 10:00～11:30

定 員:15名

参加費:無料

会 場:うらしま荘 会議室

申 込:電話または窓口にて**受付中**

講 師:音楽療法士 矢野 珠里氏

主 催:新子安地域ケアプラザ



## 手話講座

**急募**

～「目で見える言語」手話を学ぼう!～

広げよう豊かなコミュニケーションを

月 日:6月10日～9月23日

(第2・4水曜日、全8回)

時 間:14:30～16:00

定 員:12名(残り若干名急募)

参加費:1,600円(全8回分)

申 込:電話または窓口にて**受付中**



## 「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:7月3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:6月11日(木)9時～電話または窓口



## うらしま荘利用者会議

登録団体の皆様その他、個人利用者の方も  
お気軽にご参加ください

月 日:6月21日(日)

時 間:10:00～11:00(予定)

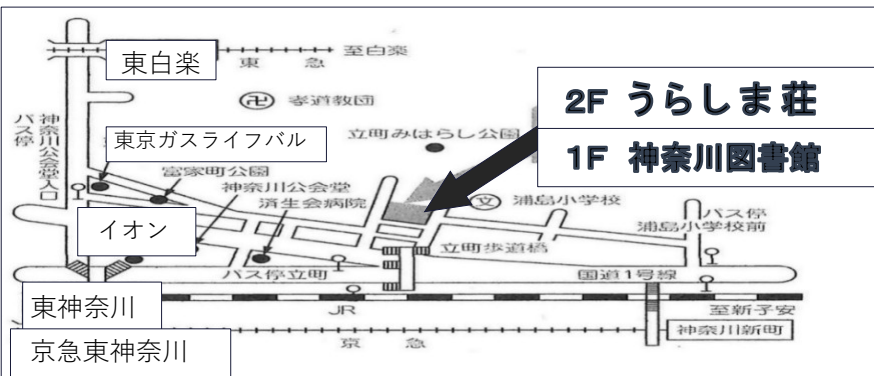
会 場:うらしま荘2階 会議室

内 容:令和7年度利用実績

令和8年度事業トピックス

うらしま荘からのお知らせ

意見交換



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。