

# うらしま ホットサロン!!

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 神奈川県図書館 2階  
 電話・Fax 045-401-5640  
よ お い - ご む よ お



マスコットキャラクター-うらら翁

**ミニミニ講座を開催！ うらしま荘2階ロビーで随時実施。**

(※1日1、2時間程度で1作品完成。実費として材料代をいただく事があります。)  
買い物やお散歩ついでや神奈川県図書館に来たら、フラットとお立ち寄りください。  
※講座等は、予告なしに変更・中止になることがあります。予めご了承ください。

**令和元(2019)年6月の予定 合わせてボランティア講師も募集中。**  
**※時間はカレンダー下のトピックで確認してください。**

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1
2	3	4	5	6	7	8
		★健康維持体操 ■編物で小物を	♥健康相談			◎数独カフェ
9	10	11	12	13	14	15
			♥健康相談	✿季節の折り紙		●裂き織り体験
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	★健康維持体操 ■編物で小物を	♥健康相談			
23/30	24	25	26	27	28	29
			♥健康相談		▲思い出おしゃべり隊	

★健康維持体操・・・機能回復訓練室/通年、毎月2回/第1・3火曜/12時15分から13時15分  
 動きやすい服装で、上履き(運動靴)・水分補給用飲料持参。1人1回100円(保険料)  
 ♥健康相談 13時半から16時半・・・先着順、無料。ベテラン看護師が血圧を計測し健康相談に応じます。  
 ※認知症&介護予防のビー玉ゲームを2階ロビーに配置。ぜひ挑戦してみてください。

- 裂き織り体験:10時から12時・・・先着順、無料。小さな作品を実際に織ります。2階ロビーに作品見本展示中!
- 編物で小物を:10時から12時・・・先着順、無料。編み物で小物作り!3月から第①・③火曜になりました!
- ◎数独カフェ:14時半から16時・・・数独は3×3ブロックに区切られた9×9の枠内に1~9までの数字を入れるペンシルパズル。
- ✿季節の折り紙:10時から12時・・・月1回、毎回、季節に合ったかわいい折り紙作品作り!(折り紙があったらお持ちください)
- ▲思い出おしゃべり隊:1時半から3時・・・月1回、先着順、無料。昔を思い出し楽しく語らう回想法で脳トレーニング!心身ともに元気に!!

## うらしま荘は、60歳以上の方が1日愉しく過ごせる利用料無料の施設。

60歳を過ぎてうらしま荘をご存じない方は、損をしているかも?

お1人でも、ご夫婦でも、お友達やご近所さんを誘って遊びに来てください。

室名	内容	利用時間帯 他
無料給茶サービス		9時から17時・・・マイカップをご持参ください。
機能回復訓練室	卓球 他	12時から13時半 ・・・ラケット貸出あり、講座等で卓球の出来ない日もあります。
娯楽室	囲碁・将棋	9時から17時
2階ロビー	テレビ視聴 他 <b>うらしまホットサロン</b>	9時から17時・・・(健康器具、デジタル血圧計あり) <b>ミニミニ講座開催日あり、上記カレンダー参照</b>
大広間 (和室/舞台)	無料休憩所 カラオケ	カラオケ利用時間 午前の部 9時45分から12時、9時半から歌う順番の予備抽選 午後の部 13時から16時 但し、イベント開催のためカラオケのできない日もあり。

※団体・サークルもたくさんあります。いろいろな活動の様子を見学できます。一度ご来館ください。