

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
よおい-ごむよお
電話・Fax 045-401-5640

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7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。



イラストキャラクター-うらら翁

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

納涼うらしま寄席...7月6日(土)/開演...午後1時半～・開場予定...午後1:00

当日先着50名 木戸銭1人100円(子ども・大人ともに) **60歳以下も入場可能**

★健康維持体操...機能回復訓練室/通年、月2回/第1・3火曜(7月のみ第1・5)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。

●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!7月は7/2(火)1回のみ。

◎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。7月はお休み。

※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 うらしまホットサロン	9時から17時...(健康器具、デジタル血圧計あり) ミニミニ講座開催日あり、上記カレンダー参照
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。