

# 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 神奈川区立町 20-1 神奈川図書館 2階  
 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図書館に来たら、フラット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。**

**平成29年(2017年)11月の予定 合わせてボランティア講師も募集中!!**

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			♥健康相談 13:30~16:30		文化の日	●裂き織り体験 10:00~12:00
5	6	7	8	9	10	11
		★健康維持体操 12:15~13:15	♥健康相談 13:30~16:30	✿季節の折り紙 10:00~12:00		◎英語道 14:30~16:00
12	13	14	15	16	17	18
	☾昔遊び 10:00~12:00	▲思い出おしゃべり隊 13:30~15:00 ■編物で小物を 10:00~12:00	♥健康相談 13:30~16:30			●裂き織り体験 10:00~12:00
19	20	21	22	23	24	25
	休館日	★健康維持体操 12:15~13:15	♥健康相談 13:30~16:30	秋分の日		◎英語道 14:30~16:00
26	27	28	29	30		
		■編物で小物を 10:00~12:00 ♥健康相談 13:30~16:30	EV工事のため臨時休館			

☾11/13(月)10:00~12:00 昔遊び「コマ回し・お手玉・けん玉 他」浦島小学校3年生と一緒に遊びましょう！  
 工作室でいっしょに遊んでくれる方を募集中！参加希望の方は受付までお申し出ください。  
 ♥11/29(水)EV工事のため、うらしま荘は臨時休館となります。健康相談は11/28(火)振替実施予定です。  
 ○11/8(水)12:30~13:00 参加費無料。健康ミニセミナー〜寒さなんかには負けないぞ！風とインフルエンザ、その対策と予防〜を大広間で開催予定です。ぜひお出かけください。

- ★健康維持体操/13:15~14:15…当日参加の気軽な体操！ 100円(保険料/当日徴収)と上履きを持って、動きやすい服装で
- ♥健康相談/13:30~16:30…先着順、無料。看護師が無料で血圧測定の上、健康相談に応じ、アドバイスいたします。
- ▲思い出おしゃべり隊/13:30~15:00…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！
- 裂き織り体験/10:00~12:00…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です！
- 編物で小物を/10:00~12:00…先着順、無料。編み物で小物を作ります!!(余り毛糸がある方は、お持ちください。)
- ◎英語道/14:30~16:00…日本独自の武士道精神やことわざなどの日本語を外国人にも判り易い英語に出来ますか？
- ✿季節の折り紙/10:00~12:00…月1回、毎回、季節に合ったカワイイ折り紙作品を作ります。

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**です!!  
 60歳を過ぎて知らない人は、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		9:00~17:00…マイカップをご持参ください。
機能回復訓練室	卓球 他	12:00~13:30…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	9:00~17:00
2階ロビー	テレビ視聴 他 うらしまホットサロン	9:00~17:00 (健康器具、デジ外血圧計あり) 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 9:45~12:00 (午前の部) (9:30 から歌う順番の予備抽選) 13:00~16:00 (午後の部) 但し、イベント開催のためカラオケのできない日もあります。

※他にもいろいろな団体サークルの活動もたくさんあります。見学できますので、一度ご来館ください。