

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30年(2018年)2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
1/28	1/29	1/30	1/31	1	2	3
						●裂き織り体験 10時から12時
4	5	6	7	8	9	10
		★健康維持体操 12時15分から13時15分	♥健康相談 13時半から16時半	✿季節の折り紙 10時から12時		◎英語道 14時半から16時
11	12	13	14	15	16	17
		体館日	♥健康相談 13時半から16時半			●裂き織り体験 10時から12時
18	19	20	21	22	23	24
		★健康維持体操 12時15分から13時15分	♥健康相談 13時半から16時半			◎英語道 14時半から16時
25	26	27	28	3/1	3/2	3/3
		■編物で小物を10時から12時	♥健康相談 13時半から16時半 ▲思い出おしゃべり隊 13時半から15時			

★健康維持体操 12時15分から13時15分…当日参加の気軽な体操！100円(保険料、)当日徴収)上履き・動きやすい服装で

♥健康相談 1時半から4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。

▲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！

●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。編み物で小物を作ります。2月は27(火)1回のみ(余り毛糸があったら、お持ちください。)

◎英語道 2時半から4時…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	9時から17時…(健康器具、デジタル血圧計あり)
	うらしまホットサロン	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。