

# 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)4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ピックで確認してください。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		★健康維持体操	♥健康相談			●裂き織り体験
8	9	10	11	12	13	14
		■編物で小物を	♥健康相談	✿季節の折り紙		◎数独クラブ
15	16	17	18	19	20	21
		★健康維持体操	♥健康相談			●裂き織り体験
22	23	24	25	26	27	28
	休館日	■編物で小物を	♥健康相談			◎数独クラブ
29	30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
昭和の日	振替休日					

★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 円当日徴収(保険料)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。

▲想い出おしゃべり隊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!! 4月はお休み。

●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。(余り毛糸があつたら、お持ちください。)

◎数独クラブ 2時半から4時...数独は、3x3のブロックに区切られた9x9の正方形の枠内に1~9までの数字を入れるペンシルパズル。(通称ナンプレ)

✿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。

※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。