

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 神奈川県立図書館 2階
電話・FAX 045-401-5640



うらしま荘(2018)7月7日

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立図書館に来たら、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。

平成30年(2018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。

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

※納涼うらしま寄席…7/7(土)1時30分から4時

～夏の噺と怪談話で暑気払い～ 当日直接、先着50名、木戸銭1人100円。

通常うらしま荘は、60歳以上限定施設ですが納涼うらしま寄席は小学生～高齢者までご鑑賞いただけます。

★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。7月は3日と31日。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。

▲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。7月は24日1回のみ(余り毛糸があったら、お持ちください。)

◎数独クラブ 2時半から4時…数独は、3×3のブロックに区切られた9×9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。 |

※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。