

# うらしまホットサロン!!



うらしま荘  
マスコットキャラクターうら爺

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

**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)10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
9/30	1	2	3	4	5	6
		★健康維持体操	♥健康相談			●裂き織り体験
7	8	9	10	11	12	13
	体育の日	休館日	♥健康相談	※季節の折り紙		
14	15	16	17	18	19	20
		★健康維持体操	♥健康相談			●裂き織り体験
21	22	23	24	25	26	27
		■編物で小物を	♥健康相談			◎数独クラブ
28	29	30	31	11/1	11/2	11/3
			♥健康相談			

★健康維持体操・・・機能回復訓練室/通年、毎月2回/第1・3火曜/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) 注:9月は4日(火)1回のみ

♥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。編み物で小物を作ります。10/9(火)は休館日の為、お休み。

◎数独クラブ 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。10/13(土)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を作ります。(折り紙があったらお持ちください)

**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 <b>うらしまホットサロン</b>	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。