

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31(2019)年3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。

〒221-0063 神奈川県立町 20-1 神奈川県図書館 2階

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

★健康維持体操・・・機能回復訓練室/通年、月2回/第1・3火曜/12時15分～13時15分、入退会手続きなし
動きやすい服装で・・・、上履き(運動靴)と水分補給用飲料持参。参加費1人1回100円(保険料)
♥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。
♪春のカラオケ発表会・・・3/8(金)～3/9(土)/両日とも10:00～16:00 予定。
対象は事前に参加申込をして当選した方のみ。飛び入り参加は出来ません。観覧は自由で無料です。
「認知症&介護予防のビー玉ゲーム」と「脳トレクイズ」を2階ロビーに配置。ぜひ挑戦してみてください。

- 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。編み物で小物作り! 3月からは、第①・③火曜に開催!
- ◎数独クラブ:14時半から16時・・・数独は3×3の□に区切られた9×9の枠内に1～9までの数字を入れるパズル。
- ※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作り!(折り紙があったらお持ちください)
- ▲思い出おしゃべり隊:1時半から3時・・・月1回、先着順、無料。昔を思い出しながら楽しく語らう回想法で脳トレクイズ!心身ともに元気!!

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 うらしまホットサロン	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。