



# 2020年10月日程表

開所時間 AM9:00~PM4:00

地域リビング「ゆざわ・ここからネット」

〒191-0042 日野市程久保873 湯沢福祉センター内

Tel 042-593-5959 E-mail [yuzawakokokara@gmail.com](mailto:yuzawakokokara@gmail.com)

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>NEW</b></p> <p><b>=ちょっと頑張る!ドキドキトレーニング=</b>  <b>10月14日(水) 13:30~14:30</b>            参加募集:5名(少人数制) 参加費:500円            短時間で体脂肪を燃やす!            パーソナルトレーナーが、体づくりをサポートします。            指導:佐藤 文代(日野社会教育センター)</p>			<p>1</p> <p>10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操</p>	<p>2</p> <p>10:00~11:00 手しごとの会 <b>歌いましょうは お休みです</b></p>	<p>3</p> <p>10:00~11:00 <b>絵手紙を楽しむ</b> 参加費:300円</p>	
4 お休み	5 休館日	<p>6</p> <p>13:00~14:00 <b>★ここから倶楽部 『リボンレイの ストラップ』</b> 材料費:400円 ※裁縫道具・老眼鏡持参</p>	<p>7</p> 	<p>8</p> <p>10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~14:30 <b>『写経』</b>参加費:300円</p>	<p>9</p> <p>10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ <b>ここシネマ 『ローマの休日』</b></p>	<p>10</p> <p>10:00~11:00 13:00~14:00 <b>卓球サークルゆざわ</b> 参加費(各回)100円</p>
11 お休み	12 休館日	<p>13</p> <p>10:00~11:00 <b>パソコンくらぶ</b></p>	<p>14</p> <p>10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円 13:30~14:30 <b>★ちょっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング</b></p>	<p>15</p> <p>10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操</p>	<p>16</p> <p>10:00~11:00 手しごとの会 13:30~14:30 <b>★歌いましょう</b> 参加費:200円</p>	<p>17</p> <p><b>ここからネットは お休み 湯沢福祉センターは 開館しています</b></p>
18 お休み	19 休館日	<p>20</p> <p>10:00~11:00 <b>★折り紙を楽しむ</b> 材料費:100円 13:30~15:00 <b>もぐさオレンジカフェ</b></p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~14:30 <b>『写経』</b>参加費:300円</p>	<p>23</p> <p>10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ <b>ここシネマ 『嘘八百』</b></p>	<p>24</p>
25 お休み	26 休館日	<p>27</p> <p>10:00~11:00 <b>パソコンくらぶ</b> 13:30~14:30 <b>楽ゆるエクササイズ</b></p>	<p>28</p> <p>10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円</p>	<p>29</p> <p>10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操</p>	<p>30</p> <p><b>ここからネットは お休み 湯沢福祉センターは 開館しています</b></p>	<p>31</p> <p><b>ここからネットは お休み 湯沢福祉センターは 開館しています</b></p>

※こんなことやってみたい、こんなこと教えられます、こんな映画が観たい、ご意見をお寄せください。

★マークの事業は申込みをお願いします。

【掲示期間:10月31日】



# 10月のお知らせ

2020年9月20日発行

日野市受託運営



## ゆざわここからネット NEW! プログラム

10月から始まる新しいプログラムは?

たった4分間のインターバルトレーニングで、心肺持久力の向上を目指します。パーソナルトレーナーによる、少人数制でおこない、事前のウォーミングアップは念入りに、インターバルトレーニングは、たった4分間、事後のストレッチ・クールダウンをしっかりと行います。

### =ちょっと頑張る! ときどきトレーニング=

- 10月14日(水) 13:30~14:30
- 参加募集: 5名 参加費: 500円(申込み制)
- 指導: 佐藤 文代(日野社会教育センター)  
※参加者多数の場合、別の時間をご案内いたします。

10月17日(土)、30日(金)、31日(土)は、お休みです。

### =新型コロナウイルス感染拡大の対策について=

当センターでは、感染拡大防止対策に関しまして、皆さまに安心してご利用いただける環境、そしてスタッフが安心して働ける環境を整えるために下記の施策を行っております。

- ★入室については、開始時間10分前をお願いします。
- ★プログラム終了後は消毒作業を行いますので、30分から1時間の退室のご協力をお願いします。
- 状況の変化には柔軟に対応していきます。
- 皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。(スタッフ一同)

### 新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて

## ゆざわここからネットの予定

\*ここから倶楽部\* 材料費: 400円(事前申込みをお願いします)

日時 10月6日(火) 13:00~14:00

『リボンレイのストラップ』

\*もぐさオレンジカフェ\* 参加費: 無料

日時 10月20日(火) 13:30~15:00

『若年性認知症の支援について』

お話: 来島 みのりさん(多摩若年性認知症総合支援センター)

共催: 日野市地域包括支援センターもぐさ

### 感染防止徹底宣言



①手洗い



②勤務前の検温



③除菌の徹底



④定期的な清掃



⑤マスクの着用



⑥館内の換気

### \*シネマ\*

★10月9日(金) 13:00~

『ローマの休日』1953年 アメリカ映画

妖精オードリーが繰り広げる名シーンの数々…。ジェラート! ベスパ! 真実の口! 等々…。  
オードリー・ヘップバーン、グレゴリー・ペック

★10月23日(金) 13:00~

『嘘八百』2018年 日本映画

幻の利休の茶器をめぐるだまし合いのバトルをユーモアに描く 中井貴一、佐々木蔵之介

