



2020年11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

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|-----------------|---|--|---|---|--|
| 1 お休み | 2 休館日 | 3 (文化の日) 休館日 | 4  | 5 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:00~ 材料費600円 ★『リボンレイのクリスマスリース』づくり | 6 10:00~11:00 手しごとの会 | 7 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ 参加費:300円 |
| 8 お休み | 9 休館日 | 10 10:00~11:00 パソコンくらぶ | 11 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円 13:30~14:30 ★ちよっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング | 12 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~ ★『認知症サポーター養成ステップアップ講座』 | 13 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ『グリーン・ブック』 | 14 10:00~11:00 13:00~14:00 卓球サークルゆざわ 参加費(各回)100円 |
| 15 お休み | 16 休館日 | 17 10:00~11:00 ★折り紙を楽しむ 材料費:100円 13:30~14:30 楽ゆるエクササイズ | 18 25 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円 13:30~14:30 ★ちよっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング | 19 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~14:30 『写経』 参加費:300円 | 20 10:00~11:00 手しごとの会 13:30~14:30 ★歌いましょう 参加費:200円 | 21 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 |
| 22 29 お休み | 23 30 休館日 | 24 10:00~11:00 パソコンくらぶ | 25 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円 13:30~14:30 ★ちよっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング | 26 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~14:30 『写経』 参加費:300円 | 27 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ『長いお別れ』 | 28 |

＝ちよっと頑張る！ドキドキトレーニング＝
11月11日(水)・25日(水) 13:30~14:30
参加募集:5名(少人数制) 参加費:500円
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)

＝認知症サポーター養成ステップアップ講座＝
11月12日(木) 13:30~15:00
認知症に対する正しい知識と理解を持つために
指導:包括支援センター「もぐさ」スタッフ

※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:11月30日】

11月のお知らせ



ちょっと頑張る！ドキドキトレーニング

大好評で！！ 10月は2回開催しました。
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、少人数制でおこなう、トレーニングジム。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。

- 11月11日(水)・25日(水) 13:30~14:30
- 参加募集：各回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。

11月21日(土)、
ここからネットは、お休みです。



2020年10月20日発行

日野市受託運営



＝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

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

インフルエンザ
予防接種
受けましたか？
かかりつけ医に
相談しましょう。



ゆざわここからネットの予定

リボンレイのクリスマスリースづくり

材料費：600円 参加募集：10名 (事前申込みをお願いします)

日時 11月5日(木) 13:00~完成まで

指導：溝口 麻祐子さん(日野社会教育センター)

認知症サポーター養成ステップアップ講座 参加費：無料

日時 11月12日(木) 13:30~15:00

※認知症に対する、正しい知識と理解を持つために、すでにオレンジリングをお持ちの方、参加が可能です。

指導：包括支援センター『もぐさ』スタッフ

ここシネマ

★11月13日(金) 13:00~

『グリーンブック』2018年 アメリカ映画

黒人ピアニストと白人運転手がアメリカ南部を舞台に旅行を続けるなかで友情をふかめていく。
ビゴ・モーテンセン、マハーシャラ・アリ、リンダ・カーデリニ

★11月27日(金) 13:00~

『長いお別れ』2018年 日本映画

認知症を患う父親とその家族の姿を描く。 竹内結子、蒼井優、山崎努、松原智恵子

