



# 2021年1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
					1元旦 休館日	2 休館日
3 休館日	4 休館日	5 13:00~14:00 ★ここから倶楽部 『エコクラフト フラワーブローチ』 材料費:300円	6 	7 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操	8 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『プラダを着た悪魔』	9 10:00~11:00 13:00~14:00 卓球サークルゆざわ 参加費(各回)100円
10 お休み	11 成人の日 休館日	12 10:00~11:00 パソコンくらぶ  整膚とは? 皮膚を引っ張るだけで、 気血の流れが改善され、 心も体も心地よくなります。	13 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料:500円 10:00~11:00 ★整膚リラクゼーション 会場:1階和室 参加費:500円 指導者:佐藤ヒサ子さん 13:30~14:30 ★ちょっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング	14 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 	15 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 	16 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ 参加費:300円 
17 お休み	18 休館日	19 10:00~11:00 ★折り紙を楽しむ 材料費:100円 13:00~14:00 ★お灸でセルフケア 参加費:500円	20 お灸講座 鍼灸師によるお灸! 体験型講座 鍼灸師:模島和治さん <b>NEW</b>	21 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操	22 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『最高の人生の見つけ方』	23 
24 31 お休み	25 休館日	26 10:00~11:00 パソコンくらぶ 13:30~14:30 楽ゆるエクササイズ 参加費:500円	27 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料500円 13:30~14:30 ★ちょっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング	28 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	29 	30 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

※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：1月31日】



# 1月のお知らせ

2020年12月20日発行

日野市受託運営



心もからだもずっと元気であるために、体づくりサポートプログラム

プログラム・講師

詳細

<b>お灸でセルフケア</b> 榎島 和治	<b>NEW</b> 日時 不定期 13:00~14:00 参加費 500円(1回)
<b>楽ゆるエクササイズ</b> 小林 桂子	日時 第4火曜日 13:30~14:30 参加費 500円(1回)
<b>スポレク広場ゆざわ</b> 道廣 英彦	日時 第2・4水曜日 10:00~11:00 初回登録料 500円(1回)
<b>整膚リラクゼーション</b> 佐藤 ヒサ子	日時 第2水曜日 10:00~11:00 参加費 500円(1回)
<b>ちょっと頑張る！ ドキドキトレーニング</b> 佐藤 文代	日時 第2水曜日 13:30~14:30 参加費 500円(1回)
<b>ワンポイント体操</b> 中嶋 智子	日時 毎週木曜日 ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 参加費 無料
<b>歌いましょう</b> 上田 道子	日時 第3金曜日 13:30~14:30 参加費 200円
<b>卓球サークルゆざわ</b> 小玉 典子	日時 第2土曜日 ①10:00~11:00 ②13:00~14:00 参加費 (各回) 100円

自分の趣味ややりたいこと、サポートプログラム

プログラム・担当スタッフ

詳細

<b>ここから倶楽部</b> 小玉 典子	日時 第1火曜日 13:00~14:30 材料費実費
<b>パソコンくらぶ</b> 中嶋 智子	日時 第2・4火曜日 10:00~11:00 参加費 無料
<b>折り紙を楽しむ会</b> 小玉 典子	日時 第3火曜日 10:00~11:00 材料費実費
<b>もぐさオレンジカフェ</b> 包括支援センターもぐさ	日時 (偶数月) 第3火曜日 13:30~15:00 参加費 無料
<b>写経</b> 中嶋 智子	日時 第2・4木曜日 13:30~14:30 参加費 300円(1回)
<b>手しごとの会</b> 小玉 典子	日時 毎週金曜日 10:00~11:00 参加費 無料
<b>ここシネマ</b> 小玉 典子	日時 第2・4金曜日 13:00~14:30 参加費 無料
<b>絵手紙を楽しむ会</b> 中嶋 智子	日時 第1土曜日 10:00~11:00 参加費 300円(1回)

「あなたのやりたいことを応援します！」



\*ここシネマ\*

★1月8日(金) 13:00~

『プラダを着た悪魔』2006年 アメリカ映画  
ゴージャスなファッション業界誌の舞台裏をコミカルに描く  
メリル・ストリープ アン・ハサウェイ

★1月22日(金) 13:00~

『最高の人生の見つけ方』2019年 日本映画  
価値観の違う余命わずか二人。偶然手にした「死ぬまでにやりたい事  
リスト」を実行するために費やす。アメリカ映画のリメイク版  
吉永小百合 天海祐希

日時、参加費は変更させていただく場合があります。  
各プログラムの申込みは、ここからネットスタッフまで、  
お気軽にお問い合わせください。



ゆざわ・ここからネットの様々な取り組みにご協力いただき、  
感謝申し上げます。お互いの健康に気を配りながら、新しいスタイルの楽しみ方  
を広げてゆきましょう！新年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

ゆざわ・ここからネットスタッフ一同

感染防止徹底宣言

