



2021年5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

TEL042-593-5959 E-mail yuzawakokokara@gmail.com

日	月	火	水	木	金	土
<p>2021健康づくり体験イベント ヤムナ&ピラティス 「ボールを使った全身の筋肉と骨のセルフケア」 日時:5月20日(木) 13:30~15:00 講師:高橋弘子 参加費:1000円(ボールレンタル代含む) 定員:15名【要予約】</p>		<p>★歌って!ら・ら・ら♪★ (2021、新たに始まる歌うことが楽しくなるプログラム) 日時:5月21日(金) 13:30~14:30 講師:上田道子 参加費:500円(回数券OK・2ポイント) 定員:15名【要予約】</p>			<p>1 緊急事態宣言のため ゆざわ・ここからネットは 5/11までお休みとなります</p>	
2 お休み	3 (憲法 記念 日) 休館日	4 (みどりの日) 休館	5 (こどもの日)	6 10:00~10:40/11:00~11:40 ワンポイント体操 (回数券OK) 指導:中嶋智子 参加費:300円	7 10:00~11:00 手しごとの会	8 10:00~11:00 整膚リラクゼーション 指導:佐藤ヒサ子 参加費:500円 13:00~14:00 卓球を楽しむ 参加費:100円
9 お休み	10 休館日	11 10:00~11:00 パソコンくらぶ 13:00~14:00 ★お灸でセルフケア 鍼灸師:榎島和治 参加費:500円	12 10:00~11:00 スポレクゆざわ 指導:道廣英彦 参加費:300円 (回数券OK)	13 10:00~10:40/11:00~11:40 ワンポイント体操 (回数券OK) 指導:中嶋智子 参加費:300円 13:30~14:30 『写経』 参加費:300円 (回数券OK)	14 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 「ハリエット」	15 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ 参加費:300円 (回数券OK)
16 お休み	17 休館日	18 10:00~11:00 ちょっと頑張る ドキドキトレーニング 指導:佐藤文代 参加費:500円 (回数券OK・2ポイント)	19 13:30~15:00 ★折紙を楽しむ 指導:中根一枝 材料費:実費	20 10:00~10:40/11:00~11:40 ワンポイント体操 (回数券OK) 指導:中嶋智子 参加費:300円 13:30~15:00 ★ヤムナ&ピラティス 指導:高橋弘子 参加費:1000円 (ボールレンタル代含む) チラシ参照	21 10:00~11:00 手しごとの会 13:30~14:30 ★歌って!ら・ら・ら♪ 講師:上田道子 参加費:500円 (回数券OK・2ポイント)	22 
23 30 お休み	24 31 休館日	25 10:00~11:00 パソコンくらぶ 13:30~14:30 楽ゆるエクササイズ 指導:小林桂子 参加費:500円	26 10:00~11:00 スポレクゆざわ 指導:道廣英彦 参加費:300円 (回数券OK)	27 10:00~10:40/11:00~11:40 ワンポイント体操 (回数券OK) 指導:中嶋智子 参加費:300円 13:30~14:30 『写経』 参加費:300円 (回数券OK)	28 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 「蜜蜂と遠雷」	29 ゆざわ・ここからネット ホームページ 

※こんなことやってみたい、こんなこと教えられる、こんな映画が観たい、
こんな歌をうたいたいなど、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：5月31日】

5月のお知らせ

高齢福祉課

日野市受託運営



新緑の風を感じながら～ 2021年度を迎えました。

まだまだ終息の目途の立たないコロナ禍。でも、私たちは前を向いて進んでいきたいですね。ゆざわ・ここからネットはこの春から、新たな企画を皆さまにご提案しています。免疫機能の力を高めること、心も体も健康であることをモットーに、いつ来ても健康づくりができる場所でありたいと、スタッフ一同、皆さまをお待ちしています。プログラムは新型コロナウイルス感染拡大防止対策をしっかりと行い進めて参ります。

どうぞよろしくお願いいたします。

地域リビング「ゆざわ・ここからネット」スタッフ一同



歌って! ら・ら・ら♪



日時 5月21日(金) 13:30~14:30
会場 ゆざわ・ここからネット
講師 上田道子(音楽療法士)
費用 500円 ※要事前申込み
定員 15名
内容 2021、新たに始まる、歌うことが楽しくなるプログラム



ココシネマ

5月14日(金) 13:00~終了まで
『ハリエット』 2019年 アメリカ映画
アフリカ系アメリカ人女性としてはじめて新20ドル紙幣に採用されたハリエット・タブマンの激動の人生を映画化
監督 ケイシー・レモンズ 主演 シンシア・エリボ
5月28日(金) 13:00~終了まで
『蜜蜂と遠雷』 2019年 日本映画
国際ピアノコンクールを舞台に4人の若きピアニストたちの葛藤や成長を描く
主演 松岡茉優 松坂桃李

5月1日(土)から
5月5日(水)まで
ここからネットはお休みです



2021 健康づくり体験イベント

ヤムナ&ピラティス

「ボールを使った全身の筋肉と骨のセルフケア」



日時 5月20日(木) 13:30~15:00
会場 ゆざわ・ここからネット
講師 高橋弘子
費用 1000円(ボールレンタル代含む) ※要事前申込み
定員 15名
内容 体の構造について・体のトラブルチェック
ヤムナ&ピラティス
持ち物 ヨガマット、水分補給用飲み物、タオル

=講師プロフィール=

高橋弘子 (2021年4月現在)

日本体育大学 健康学科(ダンス部)卒業後、コンテンポラリーダンスカンパニー(C.D.C.)団員/指導(振付,作品作り,海外公演やオペラ等)に出演。1997年渡仏、研修中にCI(コンタクトインプロ)を学び、帰国後C.D.C.退団。2003年SPIRAL(C.I.N.N.と改名)発足。

<http://contactimprov-nn.com>

非常勤講師: 桐蔭横浜大学、武蔵野高齢者総合センター
資格: Pilates・BOSU、TOTALWorkout(Personal trainer)、CoreflightSpecialist、中高老年期運動指導士、Yamuna (YBR,YBW,YFF,YFS)、合気道3段。