

2021年7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
<p>=ここからミニイベント=『青空うたごえ広場』 7月11日(日) 10:00~11:00 参加費:500円(回数券OK) ※要予約 20名 場所:青空テラス(雨天時室内で開催)</p>				<p>1 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</p>	<p>2 10:00~11:00 手しごとの会</p>	<p>3 10:00~11:00 絵手紙の会 材料費:300円(回数券OK)</p>
<p>4 お休み</p>	<p>5 休館日</p>	<p>6 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) 13:00~14:00 ★ここから倶楽部 ← 『マカロンポーチ』 材料費:500円</p>	<p>7  </p>	<p>8 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)</p>	<p>9 10:00~12:50 ※開催時間 ここシネマ 東京オリンピック公式記録映画 「東京オリンピック 1964」</p>	<p>10 13:00~14:00 卓球を楽しむ 参加費:100円</p>
<p>11 10時~11時 青空うたごえ広場</p>	<p>12 休館日</p>	<p>13 10:00~11:00 パソコンくらぶ 13:00~14:00 ★ツボとお灸でセルフケア 鍼灸師:榎島和治 参加費:500円</p>	<p>14 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)</p>	<p>15 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</p>	<p>16 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)</p>	<p>17 </p>
<p>18 お休み</p>	<p>19 休館日</p>	<p>20 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)</p>	<p>21 13:30~14:30 ★折り紙を楽しむ 材料費:実費</p>	<p>22 海の日 休館日</p>	<p>23 スポーツの日 休館日</p>	<p>24 ゆざわここからネットは お休みです 湯沢福祉センターは 開館しています</p>
<p>25 お休み</p>	<p>26 休館日</p>	<p>27 10:00~11:00 パソコンくらぶ 13:30~14:30 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500円</p>	<p>28 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)</p>	<p>29 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)</p>	<p>30 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 「学校」</p>	<p>31 ゆざわここからネットは お休みです 湯沢福祉センターは 開館しています</p>

※こんなことやってみよう、こんなことを教わりたい、こんな映画を観たい、

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:7月31日】

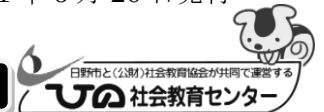


7月のお知らせ

2021年6月20日発行

高齢福祉課

日野市受託運営



2021 健康づくり体験イベント

* 青空うたごえ広場 *

「ゆざわテラスで昭和の歌を楽しみます」



日時 **7月11日(日) 10:00~11:00**
 会場 湯沢福祉センター 青空テラス
 ※雨天時室内で開催
 指導 道廣英彦
 費用 500円(回数券・0K)
 定員 20名 **※要事前申込み**
 内容 野外で歌う「うたごえ喫茶」。1960年代から70年代の歌謡曲、フォークソングを、生ギター1本の伴奏で、みなさんと声を合わせて歌う集い。
 持ち物 マスク、水分補給用飲み物、タオル、帽子
 ※雨天時、室内で開催の場合スリッパを持参



2021 ゆざわここからネットでは、健康づくりミニイベントを企画しました。感染症予防対策を緩めることなく、元気づくりをしていきます。

7月24日(土)31日(土)
 ここからネットはお休みです

ゆざわ・ここからネット
 ホームページ



参加申込みはじまりました
 2021秋のスペシャルイベント
 『みんなの発表会』
 『ここから手づくり市・フリーマーケット』
 ※詳細はここからスタッフまで

* ツボとお灸でセルフケア *

日時 **7月13日(火) 13:00~14:00**
 会場 ゆざわ・ここからネット
 講師 槇島和治(ベルツリー治療院・鍼灸師)
 費用 500円 **※要事前申込み**
 定員 10名
 内容 健康づくりのためにからだのツボ講座とお灸によるセルフケア



夏のプログラム

『免疫力・代謝力』『脳梗塞』『夏バテ防止』について



ここシネマ

★東京オリンピックスペシャルプログラム★

7月9日(金) 10:00~終了まで 170分
 『東京オリンピック1964』 1964年 日本映画
 1964年東京オリンピック公式記録映画 総監督：市川崑

7月30日(金) 13:00~終了まで 120分
 『学校』 1993年 日本映画
 東京の下町にある夜間学校を舞台に様々な生徒と教師の交流を描く。
 田中邦衛・西田敏行・竹下景子他

6月17(木)午後、ゆざわここからネットで開催しました。

『ヤムナ&ピラティス体験講座』専用のヤムナボールを使って、からだの不具合、不調を矯正することができるんですね！
 身体のこわばりが取れました。参加の皆さんは、ご自分の足が伸びたことにビックリでした。(中嶋)



活動報告