



2021年8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 青空うたごえ広場 10時~11時	2 休館日	3 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) 13:30~14:30 ★ここから倶楽部 『ヒンメリ・光のモビール』 材料費:300円	4 9:00~11:30 だれでもスペース 13:00~14:00 ★整膚 リラクゼーション 講師:佐藤ヒサ子 参加費:500円	5 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)	6 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 「火垂る」	7 10:00~11:00 絵手紙の会 参加費:300円(回数券OK) 9:00~11:30 だれでもスペース		
8 休館日	9 休館日	ゆざわここからネットは夏休みです湯沢福祉センターは開館しています					14	
15 お休み	16 休館日	17 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) 13:30~15:00 ★もぐさオレンジカフェ 『グループホームを知ろう』	18 9:00~11:30 だれでもスペース 13:30~14:30 ★折り紙を楽しむ 材料費:実費	19 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 13:00~15:30 だれでもスペース	20 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)	21 9:00~11:30 だれでもスペース 13:00~14:00 卓球を楽しむ 参加費:100円		
22 お休み	23 休館日	24 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	25 9:00~11:30 13:00~15:30 だれでもスペース	26 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)	27 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 「天気の子」	28 9:00~11:30 13:00~15:30 だれでもスペース		
29 お休み	30 休館日	31 10:00~11:00 パソコンくらぶ 13:00~14:00 ★お灸とツボでセルフケア 鍼灸師:榎島和治 参加費:500円	 =もぐさオレンジカフェ= 認知症の方が安心できる街のために 『グループホームを知ろう!』 8月17日(火)13時30分~15時 お話:グループホームあすなろ(管理者)相木 豊子				だれでもスペースは、ゆざわここからネットの空き時間、だれでも自由に活用いただけます。テレワークスペース、サークル活動、会議、勉強、読書など、スタッフにお声掛けください。(FreeWi-Fi・有料コピー機あり・プロジェクター貸出しあり)	

※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：8月31日】



8月のお知らせ

= 8月ここからネットプログラム =



プログラム	日程	時間	費用	概要
青空うたごえ	8月1日(日)	10:00~11:00	500円	ギター伴奏で歌を
ちょっと頑張る ドキドキトレーニング	8月3日(火) 8月17日(火)	10:00~11:00	500円	シニアのための 筋力トレーニング
ここから倶楽部	8月3日(火)	13:30~14:30	300円	ヒンメリ・光のモビール
整膚リラクゼーション	8月4日(水)	13:00~14:00	500円	皮膚をつまんで健康法
もぐさオレンジカフェ	8月17日(火)	13:30~15:00	無料	グループホームを知ろう
折り紙を楽しむ	8月18日(水)	13:30~14:30	実費	創作折り紙
歌って!ら・ら・ら♪	8月20日(金)	13:30~14:30	500円	みんなで歌を
楽ゆるエクササイズ	8月24日(火)	13:30~14:30	500円	ゆっくりストレッチ
お灸とツボでセルフケア	8月31日(火)	13:00~14:00	500円	お灸とツボの健康法

* お灸とツボでセルフケア *

日時 8月31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

* もぐさオレンジカフェ『グループホームを知ろう』 *

日時 8月17日(火) 13:30~15:00

お話し相手 相木 豊子 (グループホームあすなろ・管理者)

費用 無料 ※要事前申込みをお願いします。

定員 20名

共催 包括支援センターもぐさ

8月8日~8月16日
ゆざわここからネットは夏休みです
湯沢福祉センターは通常通りの開館です



ここシネマ

8月6日(金) 13:00~終了まで

『火垂るの墓』1988年 日本アニメ映画
終戦間近の神戸を舞台に戦災孤児の兄妹がたどる悲劇的な運命を描いたアニメーション スタジオジブリ作品

8月27日(金) 13:00~終了まで

『天気の子』2019年 日本アニメ映画
天気のバランスが次第に崩れて行く現代を舞台に自らの生き方を選択する少年少女を描く 監督:新海誠

7月11(日)午前湯沢テラスで開催
しました。

『青空うたごえ』スタッフ道廣さんが
ギター伴奏で、皆さんのリクエストから
懐かしの歌の数々を楽しみました。
さすがに当日は暑かったですね!

次回8月は会場を室内に移し開催予定
です。昭和歌謡・フォークソング等々

★次回は8月1日(日)10時より

活動報告

