

# 2022年4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

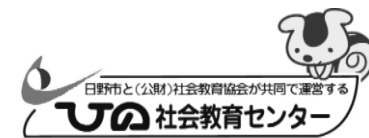


日	月	火	水	木	金	土
<p><b>=東洋医学から学ぼう=</b>  <b>わずか20秒!簡単ツボ押しで脳を活性化</b>  <b>もぐさオレンジカフェ</b> 参加費:無料                      4月19日(火) 13:30~ 予約制</p>			<p><b>だれでもスペース</b>は、ゆざわここからネットの空き時間、だれでも自由に活用いただけます。テレワークスペース、サークル活動、会議、勉強、読書など、スタッフにお声掛けください。                      ・FreeWi-Fi・有料コピー機・プロジェクター貸出し(有料)あり</p>		<p><b>1</b>                      10:00~11:00                      手しごとの会                      13:00~15:30                      だれでもスペース</p>	<p><b>2</b>                      10:00~11:00  <b>絵手紙の会</b>                      参加費:300円(回数券OK)                      13:00~15:30                      だれでもスペース</p>
<p><b>3</b>                      お休み</p>	<p><b>4</b>                      休館日</p>	<p><b>5</b>                      10:00~11:00  <b>ちょっと頑張るドキドキトレーニング</b>                      指導:佐藤文代 参加費:500円(回数券OK・2ポイント)                      13:00~14:00  <b>★ここから倶楽部</b> ←                      『印伝風ブローチ』</p>	<p><b>6</b>                      9:00~11:30                      13:00~15:30                      だれでもスペース                        材料費:300円</p>	<p><b>7</b>                      10:30~11:30  <b>ワンポイント体操</b>(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</p>	<p><b>8</b>                      10:00~11:00                      手しごとの会                      13:00~  <b>ここシネマ</b>                      『エリン・プロコビッチ』</p>	<p><b>9</b>                      9:00~11:30                      だれでもスペース                      13:00~14:00  <b>卓球を楽しむ</b>                      参加費:100円</p>
<p><b>10</b>                      お休み</p>	<p><b>11</b>                      休館日</p>	<p><b>12</b>                      10:00~11:00                      パソコンくらぶ                      13:00~15:30                      だれでもスペース</p>	<p><b>13</b>                      10:00~11:00  <b>スポレクゆざわ</b>                      指導:道廣英彦 参加費:300円(回数券OK)                      13:00~14:00  <b>★整膚リラクゼーション</b>                      指導:佐藤ヒサ子 参加費:500円</p>	<p><b>14</b>                      10:30~11:30  <b>ワンポイント体操</b>(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><b>15</b>                      10:00~11:00                      手しごとの会                      13:30~14:30  <b>★歌って!ら・ら・ら♪</b>                      講師:上田道子 参加費:500円(回数券OK・2ポイント)</p>	<p><b>16</b>  <b>春・歌まつり</b>                      (裏面にご案内)                      10:00~11:30                      予約制</p>
<p><b>17</b>                      お休み</p>	<p><b>18</b>                      休館日</p>	<p><b>19</b>                      10:00~11:00  <b>ちょっと頑張るドキドキトレーニング</b>                      指導:佐藤文代 参加費:500円(回数券OK・2ポイント)                      13:30~14:30  <b>もぐさオレンジカフェ</b></p>	<p><b>20</b>                      9:00~11:30                      だれでもスペース                      13:00~14:00  <b>★折り紙を楽しむ</b>                      『兜と菖蒲』                      材料費:300円  </p>	<p><b>21</b>                      10:30~11:30  <b>ワンポイント体操</b>(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</p>	<p><b>22</b>                      10:00~11:00                      手しごとの会                      13:00~  <b>ここシネマ</b>                      『いのちの停車場』</p>	<p><b>23</b>                      9:00~11:30                      13:00~15:30                      だれでもスペース</p>
<p><b>24</b>                      お休み</p>	<p><b>25</b>                      休館日</p>	<p><b>26</b>                      10:00~11:00                      パソコンくらぶ                      13:30~14:30  <b>楽ゆるエクササイズ</b>                      指導:小林桂子 参加費:500円</p>	<p><b>27</b>                      10:00~11:00  <b>スポレクゆざわ</b>                      指導:道廣英彦 参加費:300円(回数券OK)                      13:00~15:30                      だれでもスペース</p>	<p><b>28</b>                      10:30~11:30  <b>ワンポイント体操</b>(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><b>29 (昭和の日)</b>                      休館日</p>	<p><b>30</b>  <b>スマホ個別相談室</b>                      (裏面にご案内)                      10:00~12:00 予約制                      主催:三中地区アクションプラン</p>

※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、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:4月30日】



# 4月のお知らせ



ゆざわ・ここからネット  
ホームページ

## もぐさオレンジカフェ

日時 4月19日(火) 13:30~15:00

「簡単ツボ押しで脳を活性化！東洋医学から物忘れ、  
認知障害を予防します」

お話し 石松祐幸(べるつりー治療院・鍼灸師/認知症サポーター)

参加費 無料 ※事前申込みをお願いします。定員25名

★からだの痛み・悩み個別相談を同時開催します★

(共催) 包括支援センターもぐさ：ゆざわ・ここからネット



## Aloha Plumeria

昨年7月に3人で結成されたウクレレユニット「Aloha Plumeria」は、11月にメンバーが10人となりました。初めてウクレレの方が5名!! ド・レ・ミからはじまりました。そして、この春デビューします。まだまだ未完成ですが、こんなに弾けるようになりました( ^ω^ )...

## 歌って!ら・ら・ら♪

日時 4月15日(金) 13:30~14:30

講師 上田道子 (音楽療法士)  
費用 500円 (回数券2ポイント利用可)  
定員 20名 ※事前申込みをお願いします  
毎月様々なジャンルの歌を楽しみます。  
4月はドイツ民謡の特集です。



## 楽ゆるエクササイズ

日時 4月26日(火) 13:30~14:30

講師 小林桂子 (楽ゆるエクササイズ公認インストラクター)  
費用 500円 ※要事前申込みをお願いします。定員10名  
内容 自分のからだは、自分で整えましょう。  
簡単エクササイズ・セルフ整体でからだづくりをします。



## ココシネマ

上映中

4月8日(金) 13:00~終了まで

『エリン・プロコピッチ』 2000年公開 アメリカ映画  
巨大企業を相手に史上最大の集団訴訟に勝利した実話を描く・ジュリア・ロバーツ

4月22日(金) 13:00~終了まで

『いのちの停車場』 2021年公開 日本映画  
長寿社会における現代医療制度のタブーに向き合う医師、患者、家族を描く  
吉永小百合・広瀬すず

2022年 春 歌まつり

4月16日(土) 10:00~11:30

参加費 100円(事前申し込み制 定員30名)

会場 ゆざわ・ここからネット (湯沢福祉センター内)

★大正等の演奏で歌いましょう  
カザランカの会  
\*せんせい \*武田節 \*高校三年生

★ウクレレ演奏で歌いましょう  
Aloha Plumeria  
\*さくも・常盤の月 \*春が来た \*花 \*春の小川

主催：湯沢福祉センター/「ゆざわ・ここからネット」

〒011-0042 日野市久保8-7-3 湯沢福祉センター内 お問合せ/申込み：042-593-5959

申込み欄	申込み
名前	名前
	電話

シニア向け

## スマホ個別なんでも相談室

＝主催：三中地区アクションプラン＝

スマホを持っていない方、初めてスマホを使う方、持っているけど使い方がわからないなど、「スマホ初心者」向け、個別の相談会です。こちらで、お試しスマホもご用意しています。

開催日時		
4月30日(土)	5月21日(土)	6月18日(土)
①10:00~10:30	①10:00~10:30	①10:00~10:30
②10:40~11:10	②10:40~11:10	②10:40~11:10
③11:20~11:50	③11:20~11:50	③11:20~11:50

【会場】湯沢福祉センター(程久保873)

- ・無料
- ・完全予約制
- ・マンツーマン対応
- ・お一人様30分まで
- ・1日12名まで各回4名

こんなことにお答えします  
・電話のかけ方、受け方  
・文字入力の方法  
・写真、地図について  
・LINEについて  
・検索(調べる)方法

★ご予約は電話にて4月4日(月)午前9時からお願いします  
★ご予約時に各回ご都合の良い時間と、質問内容をお知らせください

申込み先/お問合せ 日野市企画部地域協働課  
電話 042-581-4112  
(受付は月~金の午前9時から午後5時まで)

## 三中地区アクションプラン

「地域をより良くするために…」そんな、熱い思いで、アクションを起こしている「三中地区アクションプラン」が、スマホ困りごとを個別にお聞きします。



花々のつぼみが柔らかくなるのを感じる季節。肩の力が抜けてきて、動きたくなる春。湯沢福祉センターも玄関の梅から始まり、庭の桜で一気に春を迎えます。3月末は少しお休みをいただき、爽やかに4月をスタート出来るように受付をリニューアル中です。明るい湯沢福祉センターを地域のみんなで作しましょう。

