

2022年5月日程表

2022年4月20日発行

開所時間 AM9:00~PM4:00

日野市湯沢福祉センター「ゆざわ・ここからネット」

〒191-0042 日野市程久保873

TEL 042-592-4125

E-mail yuzawakokokara@gmail.com



日	月	火	水	木	金	土	
1 お休み	2 休館日	3 憲法記念日 休館日	4 みどりの日 休館日	5 子どもの日 ゆざわここからネットは お休み 湯沢福祉センターは 開館しています	6 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~15:30 だれでもスペース	7 10:00~11:00 絵手紙の会 参加費:300円(回数券OK)	
8 う青 た空 こえ 広場	9 休館日	10 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 『自律神経の調整で 心とからだ元気に!』 鍼灸師:榎島和治 参加費:500円	11 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) 13:00~15:30 だれでもスペース	12 10:30~11:30 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)	13 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『八月の鯨』	14 13:00~14:00 卓球を楽しむ 参加費:100円	
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) 13:00~15:30 だれでもスペース	18 9:00~11:30 だれでもスペース 13:00~14:00 ★折り紙を楽しむ 『ユニット箱』 材料費:300円	19 10:30~11:30 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 スマホ個別相談室 (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	
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 指導:小林桂子 参加費:500円	25 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) 13:00~15:30 だれでもスペース	26 10:30~11:30 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 『ピリギャル』	28 13:00~15:30 だれでもスペース	
29 お休み	30 休館日	31 9:00~11:30 13:00~15:30 だれでもスペース	「スマホ個別相談会」に参加しませんか? スマホ持っているけど使い方が良くわからない! PayPay使ってみたいけど、どうするの? あなたのお困りごとのお手伝い…相談会です。			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・プロジェクター貸出し(有料)あり	

※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：5月31日】





2022年4月20日発行

5月のお知らせ



ゆざわ・ここからネット
ホームページ

お灸とツボでセルフケア

日時 **5月10日(火) 13:00~14:00**
 (テーマ) **自律神経の調整で、心とからだを元気に!**
 講師 榎島和治 (べるつりー治療院・鍼灸師/ケアマネジャー)
 参加費 500円 ※事前申込みをお願いします。定員 10名
★からだの痛み・悩み個別相談を同時開催します★
 (共催) べるつりー鍼灸院 TEL0120-913-820

歌って!ら・ら・ら♪

日時 **5月13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。
 5月は**南米の特集**です。



楽ゆるエクササイズ

日時 **5月24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。



5月18日(金) 13:00~終了まで
 『八月の鯨』 1987年公開 アメリカ映画
 アメリカの小さな島で暮らす老姉妹の夏の日々を淡々と描く
 リリアン・ギッシュ ペティ・デイヴィス
5月27日(金) 13:00~終了まで
 『ピリギャル』 2015年公開 日本映画
 学年ピリのギャルが1年で偏差値を40あげて現役で慶応大学に合格!?
 有村架純・伊藤淳史

ここシネマ

上映中



湯沢福祉センターテラスへ行こう

青空の下で、
アコースティックギターの伴奏で
みんなで、ポップスを歌いましょう

青空うたごえ広場

2022 春

野外で歌う「うたごえ喫茶」です。1960年代~70年代の歌謡曲や
フォークソングを中心に、アコースティック・ギター1本の伴奏で、
みなさんと声を合わせて歌うついでです。どうぞご参加ください。

【開催日】 第1回:4月10日(日)
 第2回:5月8日(日)
 第3回:6月12日(日)

※時間はいずれも、10:00~11:00

【会場】 湯沢福祉センターテラス
※雨天時、昼食時は室内にて開催します。

2022秋(予定)

9月11日(日)・10月2日(日)・11月13日(日)

【定員】 各回 20名
(※先着順)
 【参加費】 500円
 【持ち物】 飲み物



■ WEB サイト <https://melodious.jp/utago/e/aozora2022>

お申し込みは当館窓口まで!

活動報告

春歌まつり



=主催: 三中区アクションプラン=
 シニア向け **スマホ個別
 なんでも相談室**



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。



4月16日(土)庭の桜は葉桜となりましたが、ここからネットは「さくら」「花」など春の歌声で満開でした。34名の参加をいただき、ベテラン大正琴の会「カサブランカ」、のウクレレチーム「Aloha Plumeria」の演奏で2022年度最初の歌の会を楽しみました。