

# 2022年9月日程表

指定管理者 公益財団法人社会教育協会

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



開所時間 AM9:00~PM4:00

日	月	火	水	木	金	土
	休館日			1 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	2 10:00~11:30 手しごとの会	3 10:00~11:00 絵手紙の会 参加費:300円 (回数券 OK)
4 お休み	5 休館日	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) 13:00~14:30 ★ここから倶楽部 『クルクルファスナーポーチ』 指導:中村美由紀 材料費:400円	7 	8 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)	9 10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『しあわせの隠れ場所』	10 10:00~11:30 リズム体操 みんなで踊る★男節 講師:さよこさん・参加費:100円 13:00~14:00 卓球を楽しむ会 参加費:100円
11 お休み	12 休館日	13 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 『認知症月間★聞くチカラについて』 鍼灸師:榎島和治 参加費:500円	14 10:00~11:00 スポレクゆざわ 『モルック』を開催 指導:道廣英彦 参加費:300円 (回数券 OK)	15 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	16 10:00~11:30 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)	17 2022・秋 ここから音楽ライブ 13:00~14:30 参加費:200円 ★ウクレレ演奏★ アロハ・ブルメリア ★みんなで歌おう★ 528Hz 音楽体験 PAPAS 源太 (申込制・チラシ参照)
18 お休み	19 開館日 敬老の日	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)	21 13:00~14:30 ★折り紙を楽しむ 『飛び出す!コスモスの花』 指導:小玉典子 材料費:300円	22 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)	23 (秋分の日) 休館日	24
25	26 休館日	27 10:00~11:30 ★ダンス!ダンス!交流会 会場:3Fホール★参加費:無料 (申込制・チラシ参照) 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500円	28 10:00~11:00 スポレクゆざわ 『モルック・レクダンス』 を開催 指導:道廣英彦 参加費:300円 (回数券 OK)	29 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	30 10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『日日是好日』	

青空 (裏面参照)  
うたこえ広場

※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：9月30日】





2022年8月20日発行

# 9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 **9月13日(火) 13:00~14:00**  
 (テーマ) 認知症月間★聞くチカラとツボについて  
 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

2022・秋  
**ここから音楽ライブ**  
 9月17日(土)  
 13:00~14:30

会場: 湯沢福祉センター  
 ゆざわここからネット  
 参加費: 200円 定員: 40名

ウクレレ演奏  
**ALONA Plumeria**  
 演奏時間★13:00~13:20

みんなで歌おう! 528Hz音楽体験  
**PAPAS源太**  
 音楽家/音楽療法研究家/介護福祉士/認知症介助士  
 一般社団法人 528Hzの音楽を考える会代表理事

「認知症と音楽」の研究をライフワークとして  
 独自の音楽活動を展開。  
 近年、周波数528Hzの音楽を取り入れた、  
 音楽イベント活動に注力している。  
 人に響いている受容環境へ働きかけ、  
 生体調整機能を導く周波数528Hzの  
 音楽を体験しましょう。

演奏時間★13:30~14:30

(お申込・お問合せ)  
 日野市湯沢福祉センター 〒191-0042 日野市程久保873  
 窓042-592-4125

**青空うたごえ広場**  
 2022 秋  
 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予定です。どうぞご参加ください。

【開催日】 第1回:9月25日(日)  
 第2回:10月23日(日)  
 第3回:11月13日(日)

【会場】 湯沢福祉センターテラス  
(雨天時、延期または中止となります。)

【時間】 10:00~11:00

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

■WEBサイト <https://melodious.jp/utago/e/aozora2022>  
 ■問い合わせ 湯沢福祉センター 042-592-4125

お申し込みは、湯沢福祉センター窓口まで!

ゆざわフェスタ  
 第7回ここから手づくり市

10月15日(土)  
 am10:00~pm1:00

湯沢ガーデン

手づくり市・フリーマーケット

団体  
 ・手しごとの会 コットンマ  
 ・社会に愛をひたまり 七生福祉会  
 ・スコープ 家庭教育振興協会  
 ・ふれあいサロンアムレール  
 ・NPO法人まほろし山田  
 ・湯沢高心しずか会

個人手芸品販売  
 ・手織り小物・ピアス・刺繍・アクセサリー  
 ・手作りポーチ・巾着しおり・着脱型メイク

ここからネット

ミニイベント am10:30

・日野市立日野第三中学校合唱部  
 ・カラオケ  
 ・ジャズダンス  
 ・かわゆしダンス

展示  
 ・介護老人福祉施設ラブレ日野  
 ・音楽への思いあふれる  
 ・多摩政経部  
 ・かわゆしダンス

【お問合せ】 日野市立湯沢福祉センター  
 〒191-0042 日野市程久保873  
 窓042-592-4125 FAX042-591-3999  
 yuzawa@kokoronet.com yuzawa@kokoronet.com

## 歌って!ら・ら・ら♪

日時 **9月16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めます。  
 映画音楽の特集です。



## 楽ゆるエクササイズ

日時 **9月27日(火) 13:30~14:45**  
 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 ※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。



## みんなで踊る ダンス★ダンス交流会

日時 **9月27日(火)  
 10:00~11:30**

★ダンス好き好きシニア!大集合★

- ・日頃の練習成果の発表会
- ・みんなで一緒に簡単な振り付けで踊りましょう
- ・どなたでも参加できます

定員 50名 参加費 無料  
 ※事前申込みをお願いします。



秋...湯沢福祉センターで  
いろいろなイベントを  
楽しみましょう

**リクエスト映画会「ここシネマ」**

9月9日(金) 13:00~終了まで 128分  
 『しあわせの隠れ場所』 2010年公開 アメリカ映画  
 ホームレス同然の黒人少年がアメリカンフットボールの  
 素質を見出され才能を開花させていく実話 サンドラ・ブロック 他

9月30日(金) 13:00~終了まで 100分  
 『日日是好日』 2018年公開 日本映画  
 茶道教室に通う日々の中でお茶の魅力に気づき  
 惹かれていく女性を描く 樹木希林・黒木華



## ☆ゆざわフェスタ☆ 第7回ここから手づくり市ミニバザー 10月15日(土)

☆バザーへの提供品を集めています☆  
 ご自宅に眠っている逸品をご提供ください  
 お受け取りできないお品もあります  
 スタッフにお声掛けください



LINE 公式アカウントで  
ゆざわここからネットの  
ご案内をいたします。  
友だち登録をしてください。

### 友だち 募集中

