

2023年2月日程表

開所時間 AM9:00~PM4:00



日	月	火	水	木	金	土
		ここから倶楽部 2月7日(火) 「布製：椿」 	1 寄合処ひの 開催日 プログラムは お休み	2 寄合処ひの 開催日 10:30~11:30 ※会場変更 ワンポイント体操 (回数券OK) 指導:中嶋智子 参加費:300円	3 (節分) 10:00~11:30 ※会場変更 手しごとの会	4 (立春) 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ会 参加費:300円(数券OK)
4	6	7	8	9	10	11 (建国記念の日)
お休み	休館日	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 『椿』 指導:中村美由紀 参加費500円	10:00~11:00 スポレクゆざわ 『ラダーゲッター』 を楽しみます 指導:道廣英彦 参加費:300円 (回数券OK)	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)	10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『明日に向かって撃て』	休館日
12	13	14 (バレンタインデー)	15	16	17	18
お休み	休館日	10:00~11:00 パソコンくらぶ 『季節の絵手紙』 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500円	 13:00~14:30 ★折り紙を楽しむ会 『ひなまつり』 指導:小玉典子 材料費:300円	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)	10:00~11:30 手しごとの会 13:30~14:30 ★歌って!ら・ら・ら♪ ~日本全国歌めぐり~ 『奄美・沖縄編』 講師:上田道子 参加費:500円 (回数券OK・2ポイント)	10:00~11:30 リズム体操 みんなで踊る会 講師:清水さよこ 参加費:100円
19	20	21	22	23 (天皇誕生日)	24	25
お休み	休館日	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	10:00~11:00 スポレクゆざわ 『課題クリアゲーム』 を楽しみます 指導:道廣英彦 参加費:300円 (回数券OK)	休館日	10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『総理の夫』	10:00~11:30 リズム体操 みんなで踊る会 講師:清水さよこ 参加費:100円
26	27	28	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> もぐさオレンジカフェ 『思い出ノート』づくり 2月21日(火) 13:30~ お話:包括支援センターもぐさ </div>		<div style="border: 1px solid gray; padding: 10px; text-align: center;"> = ご案内 = 2月・3月、ゆざわここからネットのプログラム 開催会場を、変更する日があります。 変更については各プログラム担当スタッフが ご案内いたします。 ご確認、よろしくお願ひいたします。 </div>	
お休み	休館日	10:00~11:00 パソコンくらぶ 『季節の絵手紙』 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500円				

※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：2月28日】



2月のお知らせ



ゆざわ・ここからネット
ホームページ

2023年 ゆざわは出会いの輪を広げる場!



地域や人とのつながりの大切さをあらためて感じている日々。50年の歴史がある百草台コミュニティセンター（旧百草台小学校）が今年の12月で閉館になりました。利用されていた多くの市民の方が湯沢福祉センターにご来場いただき、同じ地域で様々な活動をしている方たちとの新たな出会いの機会が増えています。

今年も元気に、出会いの輪を広げる取り組みをします。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

湯沢福祉センタースタッフ一同

楽ゆるエクササイズ



日時 2月14日(火)・28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 ※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。



＝野点＝

野点とは。自然の中で自由にお茶を楽しむ
究極のリフレッシュ体験
お茶の醍醐味をアウトドアで楽しみましょう

3月16日(木) 13:00~15:30
※詳細は2月1日発行のチラシを参照ください

もぐさオレンジカフェ 『思い出ノート』づくり

★100の質問に答えるだけで自分史づくり
★半生をふり返りながら脳を活性化

日時 2月21日(火) 13:30~15:00
お話 包括支援センターもぐさ
参加費 無料 ※事前申込みをお願いします
定員 20名



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。

歌って!ら・ら・ら♪

日時 2月17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。
日本全国歌めぐり・奄美、沖縄編



リクエスト映画会：ここシネマ

上映中



2月10日(金) 13:00~終了まで 110分
『明日に向かって撃て』 1969年 アメリカ映画
19世紀末の西部史に名高い二人組の逃避行をユーモラスに描く
ロバートレッドフォード・ポールニューマン
2月24日(金) 13:00~終了まで 120分
『総理の夫』 2021年 日本映画
年上の美人妻が総理に就任!史上初ファーストジェントルマンとして
奮闘する姿を描く 中谷美紀・田中圭

友だち 募集中

@363orkee
LINE公式アカウントから検索する
QRコードをスキャンしてください

