



2023年8月20日発行

2023年月日程表

開所時間 AM9:00~PM4:00

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

E-mail yuzawakokokara@gmail.com

(ホームページ)



日	月	火	水	木	金	土
		9月 ここから倶楽部 			1 10:00~11:30 手しごとの会	2 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ会 参加費:300円(回数券OK)
3 お休み	4 休館日	5 10:00~11:15 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) 13:00~15:00 ★ここから倶楽部 『ビーズのブローチ』 指導:中村美由紀 参加費500円	6 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円(回数券OK)	7 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	8 10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『ファザー』	9 10:00~11:30 リズム体操 みんなで踊る会 講師:清水佐與子 参加費:100円 13:00~14:30 卓球を楽しむ会 参加費:100円
10 お休み	11 休館日	12 10:00~11:00 パソコンくらぶ 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 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円(回数券OK) 	14 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)	15 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~ 講師:上田道子 参加費:500円 (回数券OK・2ポイント)	9月16日(土) 三中アクションプラン 「みんなあつまれ! 防災ワークショップ inゆざわ」 湯沢福祉センター全館 10時スタート (チラシ参照)
17 臨時 休館日	18 湯沢福祉 センター は 開館して います	19 10:00~11:15 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) 13:00~15:00 ★ここから倶楽部 『ビーズのブローチ』 指導:中村美由紀 参加費500円	20 9月折り紙  13:00~14:30 ★折り紙を楽しむ会 『秋・桔梗』 指導:小玉典子 参加費:300円	21 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	22 10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『百花(ももか)』	23 秋分の日 休館日
24 お休み	25 休館日	26 10:00~11:00 パソコンくらぶ	27 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円(回数券OK)	28 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)	29 10:00~11:30 手しごとの会	30 10:00~11:30 リズム体操 みんなで踊る会 講師:清水佐與子 参加費:100円 

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】



9月のお知らせ

2023年8月20日発行

歌って!ら・ら・ら♪

日時 9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めます。
 日本全国歌めぐり

楽ゆるエクササイズ

日時 9月12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 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...

上映中



リクエスト映画会：ここシネマ

9月8日(金) 13:00~終了まで 97分

『ファザー』 2020年 イギリス・フランス合作映画
 アカデミー賞受賞作品 老いによる記憶の喪失と親子の揺れる絆を認知症の父親の視点から描く。

アンソニー・ホプキンス オリビア・コールマン

9月22日(金) 13:00~終了まで 104分

『百花(ももか)』 2022年 日本映画

認知症で記憶を失っていく母の介護をする中で封印していた記憶と向かい合う息子を描く。 原田美枝子・菅田将暉

バザーの販売品の提供をお願いします

10月7日(土)「ここからネットミニバザー」が開催されます
 ご家庭に眠っている逸品を是非! バザーに!
 詳細は、ここからネットスタッフまで...

- ・湯沢福祉センターで、体験型防災イベントを開催
 - ・どなたでも参加可能
 - ・災害時に食する、アルファ米、防災食の試食会を開催
- 皆さんと一緒に防災体験会!



ご案内

防災ワークショップメニュー

開催日時:令和5年9月16日(土)午前10時~午後2時

会場:日野市立湯沢福祉センター(程久保 873)

☆湯沢プレイパーク☆

- ★輪投げで景品ゲット
- ★ストラックアウトで景品ゲット
- ★厚紙で食器を作ろう!
- ★牛乳パックでスプーン作り
- ★モルック大会(当日エントリーしてね!)

の大学生のお兄さんお姉さんと楽しく遊ぼう!!

Enjoy!

認知症って?

〜認知症をVRで体験!〜

野菜、足りてる?

〜ベジタビック体験〜

手のひらをかきただけであなたの野菜摂取量がわかる!

※会場には野菜を育てるコーナーあり
 用意:ポタリット、ミニトマト、キュウリ、ナス

今進行のグランピングを体験してみよう!

※バス等はここで準備します。

参加無料:体験コーナーなど数量限定のため

無くなりしだい終了となります。

主催:三中区アクションプラン実行委員会
 共催:日野市企画部地域協働課
 お問い合わせ:日野市企画部地域協働課
 電話 042-581-4112 ③citykoyo@city.hino.lg.jp



日野市と(公財)社会教育協会が共同で運営する

社会教育センター

ゆざわ・ここからネット
ホームページ



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

@363orkee

LINEの「友だち」から、招待する方
 QRコードをスキャンしてください



第1回ゆざわここからネット~平和をつなぐ会 「帰ってきたおばあさん」DVD 上映会 神田さち子ひとり芝居



8月10日(木)終戦記念日を前に、中国残留婦人の半生を描いたひとり芝居をDVDにて上映しました。
 親から子へ...孫へと語りつなぐ、平和への願いをテーマに「平和をつなぐ会」第1回は35名の参加をいただき、皆さんより多くの感動の声を聞くことができました。風化させてはいけない過去の記憶を思い出すことで、また新たに知ること、平和への感謝を深めることができました。

2023 ゆざわ de 盆ダンス

7月29日(土)湯沢福祉センター内にて「みんなで踊る会・ゆざわde盆ダンス」が開催されました。七生特別支援学校高等部ダンス部員・ジャズダンスゆざわ・チアダンス・にこにこ会・湯っ子 各グループのダンス発表会は日頃の練習成果を元気にいっぱい、ご披露いただきました。後半は、皆さんと一緒に、輪になって盆踊りを踊る...躍る...思い切り夏を感じる半日でした。

