

2024年10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)



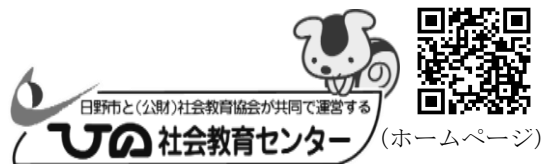
日	月	火	水	木	金	土
お休み		1 10:00~11:15 ちょっと頑張る ドキドキトレーニング 指導:佐藤文代 参加費:500円 (回数券OK・2ポイント) 13:00~15:00 ★ここから倶楽部 『フェルトで作る魔女』 指導:中村美由紀 参加費:300円	2 10:30~11:30 集団ウォーク教室 (オリエンテーション) 参加費:300円(回数券OK) 指導:大久保杏奈 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円(回数券OK)	3 ワンポイント体操 お休み	4 10:00~11:30 手しごとの会 	5 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ 参加費:300円(回数券OK) 
お休み	7 休館日	8 10:00~11:00 パソコンくらぶ 「パソコン、スマホ活用」 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500	9 10:30~11:30 集団ウォーク教室 参加費:300円(回数券OK) 指導:大久保杏奈 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円(回数券OK)	10 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)	11 10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『いのちの停車場』	12 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 青空うたこえ広場	14 休館日	15 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) 13:30~15:00 ★もぐさオレンジカフェ 認知症サポーター養成講座 ステップアップ編	16 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円(回数券OK) 	17 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 	18 10:00~11:30 手しごとの会 13:30~14:30 ★歌って!ら・ら・ら♪ ~関東地方の歌特集~ 講師:上田道子 参加費:500円 (回数券OK・2ポイント)	19 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
お休み	21 休館日	22 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500円	23 10:30~11:30 集団ウォーク教室 参加費:300円(回数券OK) 指導:大久保杏奈 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円(回数券OK)	24 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)	25 10:00~11:30 手しごとの会 13:00~14:30 ★折り紙を楽しむ 『秋』 指導:小玉典子 参加費:300円 (回数券OK)	26 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 参加費:100円
お休み	28 休館日	29 ゆざわここからネットはお休み	30 ゆざわここからネットはお休み	31 ゆざわここからネットはお休み		

• 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：10月31日】



2024年9月20日発行

10月のお知らせ



10月からの新プログラム (詳細はチラシ参照)

10月1日(火)
ここから倶楽部
『フェルトで作る魔女』
参加費:300円
(要申込み)



10月25日(金)
折り紙を楽しむ
『秋』
参加費:300円
(要申込み)

ゆざわここからネット秋のスペシャルプログラム
2024年10月2日(水)から
1回目オリエンテーション&体験会
2025年3月5日(水)まで
時間 10:30~11:30
※詳しい日程はオリエンテーションで

足腰鍛えて、背筋をピンと歩きましょう!!
集団ウォーク教室
転倒の予防は歩くことの基本から。方向を変えたり、歩幅をそろえて歩いたり。楽しみながら、皆で歩いてみましょう。日体大の集団行動を体験してみませんか? お披露日の発表会はお楽しみ!

プロフィール 大久保杏奈
2024年3月 日本体育大学児童スポーツ教育学部 卒業
2024年4月 日本体育大学集団行動 全日本スキャンラン選手権大会2位
公益財団法人社会教育協会 日野社会教育センター職員

コメント
初めまして!あんにんです! 笑
健康だけ見ると運動好きですが、実は大の運動音痴です。笑、得意な競技以外出来ません(笑)そんな私でもたった半年で集団行動できるようになりました!なので、今回はその秘訣を皆さんにも伝授したいと思っていますそして、この集団ウォークを通して健康の一部に繋がっていきましょう!では、当日お待ちしております!

会場 日野市湯沢福祉センター3階ホール
参加費 1回 300円 (ゆざわここからネット回数券OK)
募集人数 10名
指導 大久保杏奈
お問合せ・申込み 042-592-4125
E-mail yuzawakokora@gmail.com
主催:公益財団法人社会教育協会

まちづくり市民フェアに 参加します

10月13日(日)
10:00より
仲田の森
ふれあいホール

★ステージ発表★

『にこにこ会&湯っ子の会』
『アロハブルメリア&
かわせみシンガーズ』

★ハンドメイド品販売★

『手しごとの会』
『いちよファーマーズ』

青空うたごえ広場 開催のお知らせ

ギター伴奏で歌いましょう

【日時】 10/13(日)
10:00~11:00
【日時】 湯沢福祉センター
前庭ガーデン
【参加費】 500円

直接会場にお越しください



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。

リクエスト映画会:ここシネマ

10月11日(金) 13:00~終了まで 119分

『いのちの停車場』2021年 日本映画

吉永小百合が自身初となる医師役に挑んだ社会的ヒューマンドラマ
吉永小百合・松坂桃李・広瀬すず

歌って!ら・ら・ら!

★全国歌めぐり・関東地方の歌★

日時 10月18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



第9回『ゆざわフェスタ*ここから手づくり市』 11月16日(土)開催決定!



心を込めた、手づくりの作品が展覧・販売されます。
素敵なものが見つかるかも・・・!
ワークショップでは、アロマで心を癒す体験や、作品作りの体験もできます。
フードコーナーは、お饅頭やパン、コーヒー、フランクフルトなどの、販売を予定しています。
ゆざわの前庭で、ゆっくりと飲食ができます。新鮮な、お野菜販売もあります。
皆さんのお越しをお待ちしています。

