



2024年11月20日発行

開所時間 AM9:00~PM4:00

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----------------------|-----------|--|---|---|---|--|--|
| 1 ここからネット お休み | 2 休館日 | 3 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 『クリスマスリース』 指導:中村美由紀 参加費:300円 | 4 10:30~11:30 歩き方教室 (回数券OK) 「集団行動をやってみよう」 指導:大久保杏奈 参加費:300円 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円 (回数券OK) | 5 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 | 6 10:00~11:30 手しごとの会 | 7 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ会 参加費:300円 (回数券OK) | |
| 8 ここからネット お休み | 9 休館日 | 10 10:00~11:00 パソコンくらぶ 「パソコンで年賀状づくり」 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500円 | 11 10:30~11:30 歩き方教室 (回数券OK) 「集団行動をやってみよう」 指導:大久保杏奈 参加費:300円 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円 (回数券OK) | 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 10:00~11:30 手しごとの会 13:00~ ここシネマ 『34丁目の奇跡』 | 14 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 | |
| 15 ここからネット お休み | 16 休館日 | 17 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 『ギター伴奏でクリスマスソングを歌いましょう』 | 18 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円 (回数券OK) | 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 | 20 10:00~11:30 手しごとの会 13:30~14:30 ★歌って!ら・ら・ら♪ ~クリスマス特集~ 講師:上田道子 参加費:500円 (回数券OK・2ポイント) | 21 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 | |
| 22 ここからネット お休み | 23 休館日 | 24 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子 参加費:500円 | 25 13:30~15:00 レクリエーション吹矢 参加費:300円 (回数券OK) | 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 大掃除のため 全館休館 | 28 ここからネットは お休み | |
| 29 休館日 | 30 休館日 | 31 休館日 | ここからネット年末年始のお休み 12月27日(金)~1月6日(月) | | | | |

・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：12月31日】



12月のお知らせ



(ホームページ)



もぐさ・オレンジカフェ

クリスマス＊スペシャル

★好きです。「昭和の歌」★

ギター伴奏で歌いましょう

日時 **12月17日(火)**

13:30~15:00

伴奏 浅見 憲一 (ギター伴奏🎸)

参加費 無料

定員 25名 ※事前申込みをお願いします

★音楽の力で脳を活性化…さあぁ！歌いましょう



ゆざわここからネットに！
ノボリバタが見えたら
野菜の販売をしています
いちよファーマーズ
よろしく願います

年末年始「ゆざわここからネット」 プログラムお休みのご案内

12月27日(金)から
新年は1月7日(火)より開催します。

湯沢福祉センターは

12月28日(土)開館します。

全館休館は

12月29日(日)から

1月3日(金)です。

間もなく年の暮れとなります。
一年間皆さまよりご愛顧いただき
ありがとうございました。
良い年をお迎えください。



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

上映中

12月13日(金) 13:00~終了まで 114分

『34丁目の奇跡』1994年 アメリカ映画

本物のサンタクロースと自称する老人が巻き起こす騒動を通じて夢
を信じることのすばらしさをうたうドラマ

リチャード・アッテンボロー

歌って！ら・ら・ら♪

★クリスマス特集★

日時 **12月20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



12月3日(火)
ここから倶楽部
『クリスマスリース』
参加費:300円
(要申込み)

ここから手づくり市

が、開催されました

11月16日(土)湯沢福祉センター全館で『ここから手づくり市』を開催しました。多くの出店、大勢の皆さんにご来場いただき、スタッフ一同お礼を申し上げます。この日のために、心を込めて作られた逸品が、会場にあふれていました。素敵な作品を手にすることができたでしょうか…。

そして、イートインコーナーでは、高幡名物のお団子、手づくりパン、淹れたてコーヒー、具沢山のミネストローネスープ、焼きたてフランクフルトン、皆さん美味しさに笑顔で、おしゃべりが楽しそうでした。

