



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。

