

2025年6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 |
|--|-----------------|--|---|---|--|---|
| 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) ★ここから倶楽部 13:00~15:00 『紫陽花のブローチ』 講師:中村美由紀 参加費:500円 | 4 10:30~11:30 ★歩き方教室 「集団行動をしてみよう」 指導:大久保杏奈 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 13:00~14:30 ウクレレ練習の日 参加費:100円  | 6 10:00~11:30 手しごとの会 参加費:100円  | 7 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ会 参加費:300円(回数券OK)  |
| 8 青空うたこえ広場 | 9 休館日 | 10 10:00~11:00 パソコンくらぶ 「暑中お見舞いはがき」 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 湯沢福祉センター開館日 ゆざわここからネットはお休み  | 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 参加費:100円 13:00~ ここシネマ 『ひまわり』 | 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 13:30~15:00 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) 13:30~14:45 ★もぐさオレンジカフェ  | 18 10:30~11:30 ★歩き方教室 「集団行動をしてみよう」 指導:大久保杏奈 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 13:00~14:30 ウクレレ練習の日 参加費:100円  | 20 10:00~11:30 手しごとの会 参加費:100円 13:30~14:30 ★歌って!ら・ら・ら♪ ~色の歌特集~ 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 29 ここからネット お休み | 23 30 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 11:00~13:30 喫茶「ココカフェ」 入室料100円  | 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 10:00~11:30 手しごとの会 参加費:100円 13:00~14:30 ★折り紙を楽しむ会 『あじさい』 指導:小玉典子参加費:300円 (回数券OK)  | 28 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：6月30日】

7日(土)
28日(土)(チラシ参照)
13:30~14:30
第3回ゆざわ de
ディスコダンス
講習会(申込制)

2025年5月20日発行



6月のお知らせ



(ホームページ)

80年代 心と体が燃えた！
あの、ディスコダンスを
インストラクターのリードで
今よみがえらせましょう



歩き方教室開催しています

6月4日(水)・18日(水)
10:30~11:30
湯沢福祉センター3階ホール

歩き方を学びながら
あの...集団行動を
体験することができます



友だち 募集中

@363orkee

LINEの友だち機能から、登録するQRコードをスキャンしてください



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。

6月3日(火)午後
ここから倶楽部
『あじさいのブローチ』
参加材料費:500円
申込み制



6月27日(金)午後
折り紙を楽しむ
『あじさい』
参加材料費:300円
(回数券OK)
申込み制



募集中



第3回 ゆざわ de ディスコダンス講習会

6/7(土)・6/28(土)
13:30-14:30 事前申込み
お願いします。

場所 湯沢福祉センター3階ホール
参加費 1回600円 2回セット1000円
講師 福島 真紀

プロフィール
日本女子大学健康福祉学部 保健福祉学専攻
フィットネスクラブ、身体運動実践はチアリーダーで経験
フィットネスインストラクター、指導員はチアリーダー
・自衛隊フィットネス検定 エアロビクス アナアロビクスインストラクター
・健康運動指導士
・JICA留学経験者

お問合せ・申込み 042-592-4125
〒191-0042
日野市程久保873 e-mail yuzawakokokara@gmail.com

一緒にカフェを
お手伝い
していただける方
募集中!



ボランティア募集

=もぐさオレンジカフェ= 6月17日(火) 13:30~15:00

共催：包括支援センターもぐさ

- ・お茶を飲みながら、おしゃべりサロン
 - ・みんなで、脳トレ、レクリエーションタイム
- ちょっとした、困りごとの相談ができます



地域のご案内/スマホサポート隊

スマホが使えない、わからないことを
相談に来てください

- * 6月25日(水)13:00~15:00
もぐさ団地/ふれあいサロン
- * 6月27日(金)13:30~15:00
高幡台団地/憩い処

リクエスト映画会：ここシネマ 6月13日(金) 13:00~終了まで **上映中** 『ひまわり』

1970年 イタリア映画 107分

有名なひまわり畑のシーンは、ウクライナの首都キエフから南へ500キロメートルほどのヘルソンで撮影されたものだと言われている。ひまわりはウクライナの国花でもあり、ロシアの侵攻が始まると、SNS 上ではひまわりの絵や写真をアップし、ウクライナの安全と平和を祈る投稿が相次いだ。
主演：ソフィア・ローレン マルチェロ・マストロヤンニ

歌って! ら・ら・ら♪

★色の歌特集★

日時 6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

- ・楽しくおしゃべりができる
- ・ウクレレの練習ができる
- ・チョコっと相談ができる
- ・ボーっとできる
- ・読書ができる
- ・そんなゆるいスペース ・誰でもサロン



喫茶『ここカフェ』がオープン

入室料は100円 お茶/お菓子付き

6月25日(水)

時間 11:00~13:30

お部屋「ゆざわここからネット」

お待ちしております