

2025年6月20発行



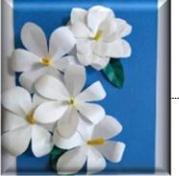
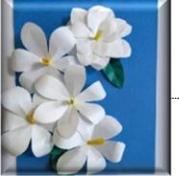
2025年7月日程表

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
		<p>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) 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子/参加費:500円</p>	<p>2 10:30~11:30 ★歩き方教室 「集団行動をやってみよう」 指導:大久保杏奈/参加費:300円 (回数券OK)</p> 	<p>3 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</p> 	<p>4 10:00~11:30 手しごとの会 参加費:100円</p> 	<p>5 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ会 参加費:300円 (回数券OK)</p> 
6	7	<p>8 10:00~11:00 パソコンくらぶ 「暑中お見舞い&スマホ」 13:00~15:00 ★ここから倶楽部 『6月のつづき』</p>	<p>9 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</p>	<p>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)</p>	<p>11 10:00~11:30 手しごとの会 参加費:100円 13:00~ ここシネマ 『ミセス・ダウト』</p>	<p>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 13:30~15:00 卓球を楽しむ会 参加費:100円</p>
13	14	<p>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) 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子/参加費:500円</p> 	<p>16 10:30~11:30 ★歩き方教室 「集団行動をやってみよう」 指導:大久保杏奈/参加費:300円 (回数券OK)</p> 	<p>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 13:00~14:30 ウクレレ練習の日 参加費:100円</p> 	<p>18 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/金色~ 講師:上田道子/参加費:500円 (回数券OK・2ポイント)</p> 	<p>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</p> 
20	21	<p>22 13:00~15:00 ★ここから倶楽部 『6月のつづき』</p>	<p>23 11:00~13:30 喫茶「ココカフェ」 入室料100円</p> 	<p>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)</p>	<p>25 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 『くちなしの花』 指導:小玉典子/参加費:300円 (回数券OK)</p> 	<p>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</p> 
27	28	<p>29 ゆざわここからネットはお休み</p>	<p>30 10:30~11:30 ★歩き方教室</p>	<p>31 ゆざわここからネットはお休み</p>		

・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：7月31日】

7月のお知らせ



(ホームページ)

歩き方教室開催しています

7月2日(水)・16日(水)30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



7月25日(金)午後
折り紙を楽しむ
『くちなしの花』
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

「第3回ゆざわ de ディスコダンス講習会」は、6月7日(土)の午後8名の参加者で開催しました。各カルチャーセンターなどでダンス講師をされている福島真紀さんの指導は、皆さんの踊りたいモードを盛り上げてくださいます。ウォーミングアップはソウルチャチャではじまり、70年代、80年代のソウルミュージックを中心に、各時代のダンスライフを思い出す流れでした。全員がそろって、ステップでのソウルダンス...、扇子片手にふりながら踊ったバブル時代のダンス...

早いテンポで脳トレのようなパラパラ...
そして思い出のツイスト...
素晴らし有酸素運動でした。
皆さん音楽にノリノリ! ステップもしっかり
ふんで、心も体も全身でエンジョイできました。



友だち 募集中

@363orkee

LINEの友だち募集から、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。

リクエスト映画会：ここシネマ

7月11日(金)13:00~終了まで

上映中

『ミセス・ダウト』

1993年 アメリカ映画 125分



離婚して子供たちと離れて暮らすことになった主人公ダニエル。何とか子供たちと一緒にいたい一心で家政婦に変装して奮闘する。ミセス・ダウトのユーモラスな姿が見る人を爆笑の渦に巻き込みます。しかしただ面白いだけでなく家族の絆や本当に大切なものは何か教えてくれる感動的な作品です。
主演：ロビン・ウィリアムズ



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

喫茶『ここカフェ』がオープンしました

10数名の方が楽しい時間を過ごせた様子

お茶と、お菓子と、おしゃべり

お弁当持参でランチもできます

入室料は100円 お茶/お菓子付き



次回は 7月23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



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

*7月23日(水)13:00~15:00

もぐさ団地/ふれあいサロン

*7月25日(金)13:30~15:00

高幡台団地/憩い処

歌って! ら・ら・ら♪

★色の歌/金色特集★

日時 7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

百草団地ガレッジセール

7月5日(土) 11:00~13:00

百草団地商店街アーケード

ゆざわここからネット出店予定