

2025年9月20日発行



2025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	休館日		1 10:30~11:30 歩き方教室 (集団行動をやってみよう) 参加費:300円(回数券OK) 指導:大久保杏奈 	2 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 	3 10:00~11:30 手しごとの会 参加費:100円 	4 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ 参加費:300円(回数券OK) 
お休み	休館日	5 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 『ハロウィン飾り』 指導:中村美由紀/参加費500円 	8 ゆざわここからネットはお休み	9 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)	10 10:00~11:30 手しごとの会 参加費:100円 13:00~ ここシネマ 『千夜一夜物語』	11 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 参加費:100円 
12 青空うたこえ広場	13 休館日 スポーツ の日	14 10:00~11:00 パソコンくらぶ 「パソコン、スマホの活用」 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子/参加費:500	15 10:30~11:30 歩き方教室 (集団行動をやってみよう) 参加費:300円(回数券OK) 指導:大久保杏奈 	16 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 	17 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♪ 講師:上田道子/参加費:500円 (回数券OK・2ポイント) 	18 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	休館日	21 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 	22 11:00~13:30 喫茶「ここカフェ」 入室料100円 	23 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)	24 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 『秋の味覚 柿』 指導:小玉典子/参加費:300円 (回数券OK) 	25 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	休館日	28 13:30~14:45 楽ゆるエクササイズ 講師:小林桂子/参加費:500円	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】



2025年9月20日発行

10月のお知らせ



(ホームページ)

まちづくり市民フェアに
参加します



10月7日(火)
ここから倶楽部
『ハロウィン飾り』
参加費:500円
(要申込み)



10月24日(金)
折り紙を楽しむ
『秋の味覚柿』
参加費:300円
(要申込み)



10月19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』
『ゆざわWorkers』

★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] 10/12(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

友だち 募集中

@363orkee

LINEの友だち募集から、ID検索するか
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

10月10日(金) 13:00~終了まで 128分

『千夜一夜物語』1969年 日本映画

朝ドラ「あんぱん」で話題のやなせたかしさんを、アトムで有名な
手塚治虫さんが美術監督・キャラクターデザインを依頼し、美しい
映像と幻想的な世界観が魅力のアニメ作品になりました。

歌って!ら・ら・ら♪ = 紫色の歌特集 =

日時 10月17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



=もぐさオレンジカフェ= 2025 認知症サポーター養成講座 ステップアップ編

認知症を学び地域で支え合おう

日時 10月21日(火) 13:30~15:00

会場 ゆざわ・ここからネット

参加費 無料

対象 認知症サポーター養成講座標準版を
受講済の方



地域のご案内



スマホお助け隊

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

* 10月22日(水)13:00~15:00

もぐさ団地/ふれあいサロン

* 10月24日(金)13:30~15:00

高幡台団地/憩い処