



2020年11月日程表

開所時間 AM9:00~PM4:00

地域リビング「ゆざわ・ここからネット」

〒191-0042 日野市程久保873 湯沢福祉センター内

Tel 042-593-5959 E-mail yuzawakokokara@gmail.com

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2 休館日	3 (文化の日) 休館日	4 	5 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:00~ 材料費600円 ★『リボンレイのクリスマスリース』づくり	6 10:00~11:00 手しごとの会	7 10:00~11:00 絵手紙を楽しむ 参加費:300円
8 お休み	9 休館日	10 10:00~11:00 パソコンくらぶ	11 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円 13:30~14:30 ★ちよっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング	12 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~ ★『認知症サポーター養成ステップアップ講座』	13 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ『グリーン・ブック』	14 10:00~11:00 13:00~14:00 卓球サークルゆざわ 参加費(各回)100円
15 お休み	16 休館日	17 10:00~11:00 ★折り紙を楽しむ 材料費:100円 13:30~14:30 楽ゆるエクササイズ	18 25 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円 13:30~14:30 ★ちよっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング	19 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~14:30 『写経』 参加費:300円	20 10:00~11:00 手しごとの会 13:30~14:30 ★歌いましょう 参加費:200円	21 ここからネットは お休み 湯沢福祉センターは 開館しています
22 29 お休み	23 30 休館日	24 10:00~11:00 パソコンくらぶ	25 10:00~11:00 スポレク広場ゆざわ 初回登録料 500円 13:30~14:30 ★ちよっと頑張る 参加費:500円 ドキドキトレーニング	26 10:00~10:40 11:00~11:40 ワンポイント体操 13:30~14:30 『写経』 参加費:300円	27 10:00~11:00 手しごとの会 13:00~ ここシネマ『長いお別れ』	28

＝ちよっと頑張る！ドキドキトレーニング＝
11月11日(水)・25日(水) 13:30~14:30
参加募集:5名(少人数制) 参加費:500円
パーソナルトレーナーが、体づくりをサポートします。
指導:佐藤 文代(日野社会教育センター)

＝認知症サポーター養成ステップアップ講座＝
11月12日(木) 13:30~15:00
認知症に対する正しい知識と理解を持つために
指導:包括支援センター「もぐさ」スタッフ

※こんなことやってみたい、こんなこと教えられます、こんな映画が観たい、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:11月30日】