

9月のお知らせ



＝9月ここからネットプログラム＝

プログラム	日程	時間	費用	概要
青空うたごえ	9月12日(日)	10:00～11:00	500円	ギター伴奏で歌を
ちょっと頑張る ドキドキトレーニング	9月7日(火) 9月21日(火)	10:00～11:00	500円	シニアのための 筋力トレーニング
ここから倶楽部	9月7日(火)	13:00～14:00	300円	クラフトコードキーホルダー
整膚リラクゼーション	9月8日(水)	13:00～14:00	500円	皮膚をつまんで健康法
お灸とツボでセルフケア	9月14日(火)	13:00～14:00	500円	お灸とツボの健康講座
折り紙を楽しむ	9月15日(水)	13:00～14:00	200円	狸のお月見
歌って!ら・ら・ら♪	9月17日(金)	13:30～14:30	500円	イギリス民謡
認知症サポーター養成講座	9月21日(火)	13:30～15:00	無料	認知症について学ぶ
楽ゆるエクササイズ	9月28日(火)	13:30～14:30	500円	ゆっくりストレッチ

みんなの発表会

日時 9月25日(土)
10:00～12:30
会場 湯沢福祉センター3階(大ホール)
入場料 無料 ※要事前申込み
定員 35名(出演者以外の方)
内容 いつも元気にサークル活動・音楽
文化活動をされている皆さんの発表会
プログラム
『体操』『音楽体操』『ジャズダンス』
『大正琴演奏』『ウクレレ演奏』『歌』



お灸とツボでセルフケア



日時 9月14日(火) 13:00～14:00
講師 榎島和治(ベルツリー治療院・鍼灸師)
費用 500円 ※要事前申込みお願いします。 定員 10名
内容 健康づくりのためにからだのツボ講座とお灸によるセルフケア
プログラム 『免疫力・代謝力』『脳梗塞』『夏バテ防止』につて

認知症サポーター養成講座



日時 9月21日(火) 13:30～14:30
担当 包括支援センターもぐさ
定員 20名 ※要事前申込みお願いします 参加費 無料
内容 認知症の方と、ご家族に対して理解を深め、手助けをする
サポーターを全国で養成しています

ここシネマ

9月10日(金) 13:00～終了まで
『ミュージック・オブ・ハート』1999年 アメリカ映画
ニューヨーク ハーレムの小学校で人種差別にも負けることなく子
供たちに音楽の素晴らしさを教える
メリル・ストリープ アンジェラ・バセット
9月24日(金) 13:00～終了まで
『リトル・フォレスト(夏・秋編)』2014年 日本映画
東北の小さな村を舞台に旬の食材を生かした食事と自給自足生活を
通じて自分自身に向き合う 橋本愛 三浦貴大

9月18日(土)
湯沢福祉センターは閉館です
ゆざわここからネットはお休みです

歌って!ら・ら・ら♪

日時 9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 ※要事前申込みお願いします
毎月様々なジャンルの歌を楽しみます。
9月、10月はイギリス民謡の特集です。

