

2022

生きがい支援事業

## 1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 元日
2	3 センター休業日	4 センター休業日	5 絵手紙 (ボランティア) レクリエーション (ゲーム)	6 押し絵 着物 習字 (ボランティア)	7 音楽セラピー (ボランティア) 絵手紙 (ボランティア)	8
9	10 成人の日	11 押し絵 着物 レクリエーション (ゲーム)	12 押し絵 着物 課外活動 (初詣)	13 押し絵 着物 課外活動 (初詣)	14 踊り・ハーモニカ (ボランティア) 押し絵 着物	15
16	17 習字 (ボランティア) 押し絵 着物	18 絵手紙 (ボランティア) カレンダー 自由活動	19 押し絵 着物 カレンダー 自由活動	20 カレンダー 自由活動 絵手紙 (ボランティア)	21 カレンダー 自由活動 習字 (ボランティア)	22
23	24 カレンダー 自由活動 押し絵 着物	25 押し絵 着物 カレンダー 自由活動	26 カレンダー 自由活動 脳トレ体操	27 押し絵 着物 カレンダー 自由活動	28 カレンダー 自由活動 レクリエーション (ゲーム)	29
30	31 押し絵 着物 レクリエーション (ゲーム)					

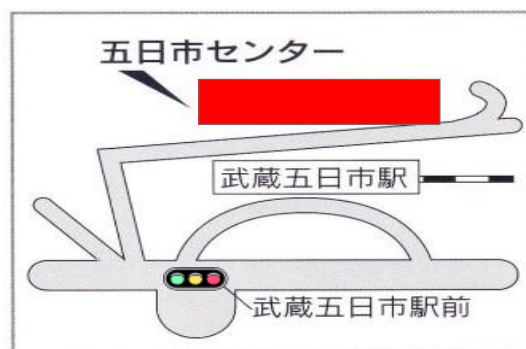
## 五日市センター

〒190-0166 あきる野市館谷台17

TEL:042-533-0330

E-mail:itukaiti@akirudai-hp.or.jp

指定管理者:医療法人財団 暁



# 五日市センター・イベント便り

2022年

# 1月

## 押し絵 着物

❖ 押し絵で着物柄壁かけを作ります。



## 脳トレ体操

❖ 脳と体を鍛える体操を行います。  
みんなで無理なく楽しく体操をしましょう。



❖ 習字  
今月(第3月)(第1木)(第3金)

## ボランティア(絵手紙・習字)

❖ 絵手紙…ハガキに季節の植物、果物や野菜、小物風景など身近な物を描き、文字を添えて  
心のまま感じた事を描きましょう。

❖ 習字…筆を楽しみましょう。

❖ 絵手紙  
毎月(第1水)(第1金)(第3火)(第3木)

ご見学・お申込み  
お待ちしております。

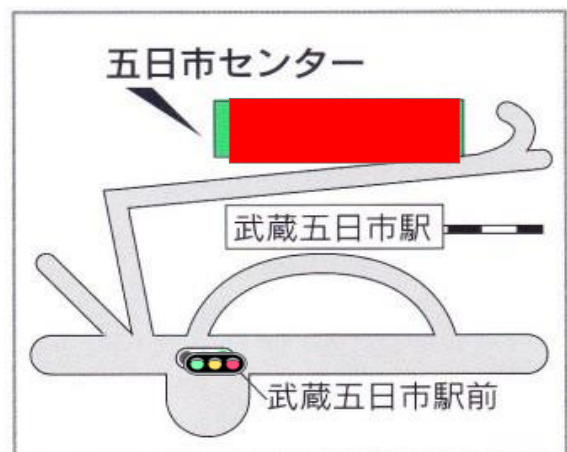


## 五日市センター

〒190-0166 あきる野市館谷台  
17

TEL:042-533-0330

E-mail:itukai@akirudai-



2022

# げんき応援事業 1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 センター休業日	4 センター休業日	5 脳トレ 10:00～11:30 洋楽サロン 13:30～15:30	6 歌声コーラス ノラポーナ 10:30～11:30 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 11:30～16:00	7 ノルディック ウォーキング 10:00～12:00 紙巻き・切り絵 13:30～15:00	8 介護学院 初任者研修
9	10 成人の日	11 健康麻雀 編み物教室 10:00～12:00 13:00～15:00	12 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30～15:00	13 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～16:00 紙バンドで かご・バック作り 13:30～15:00	14 ノルディック ウォーキング 10:00～12:00 健康カラオケサロン 10:30～12:00 体幹トレーニング 13:20～14:30	15 介護学院 初任者研修
16	17 はじめて麻雀 10:00～12:00 折り紙 13:00～15:00	18 健康麻雀 10:00～12:00 13:00～15:00 スマホ教室 14:00～15:30	19 脳トレ 10:00～11:30 洋楽サロン 13:30～15:30	20 歌声コーラス ノラポーナ 10:30～11:30 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 11:30～16:00	21 ノルディック ウォーキング 10:00～12:00 紙巻き・切り絵 13:30～15:00	22 介護学院 初任者研修
23	24 はじめて麻雀 10:00～12:00 書道教室 10:30～12:00 折り紙 13:00～15:00	25 健康麻雀 編み物教室 10:00～12:00 13:00～15:00	26 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30～15:00	27 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:00～16:00 紙バンドで かご・バック作り 13:30～15:00	28 ノルディック ウォーキング 10:00～12:00 体幹トレーニング 13:20～14:30	29 介護学院 初任者研修
23	31 はじめて麻雀 10:00～12:00 書道教室 10:30～12:00					

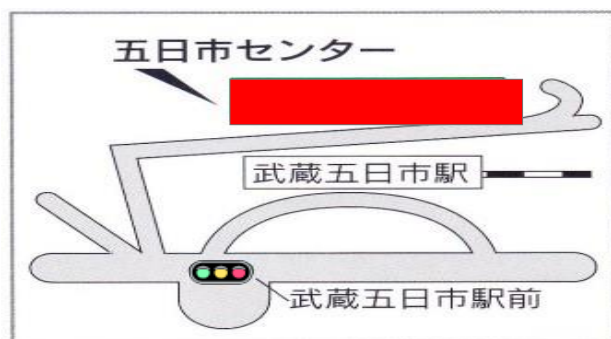
## 五日市センター

〒190-0166 あきる野市館谷台17

TEL:042-533-0330

E-mail:itukaiti@akirudai-hp.or.jp

指定管理者:医療法人財団 暁



# げんき応援便り・五日市

2022年  
1月

げんき応援事業は、市内在住の概ね65歳以上の方を対象に、各種講座を開催しています。  
地域のあらゆるボランティアの方や、一緒に楽しめるいろいろな方々をお待ちしています。

## スマホ教室

✿基本的なスマホの使い方、注意事項などを教えます。

日時:1月18日(火)  
午後2時~3時30分  
講師:情報システム管理者  
高橋さん、宮崎さん  
定員:5名  
費用:無料



## キャンドルクラフト

✿四季折々の素敵なキャンドルが作れます。

日時: 毎月第1火曜日  
午後2時~3時30分  
費用:千円(材料費別)  
講師: 橋壁真左美さん



## 詩吟とゆかいなボイストレーニング

✿やさしいボイストレーニングと健康発声で短歌、俳句、現代詞などを楽しく学びます。

日時: 毎週第2・4 水曜日(祝日除く)  
午後1時30分~3時  
費用:1回800円  
持ち物:筆記用具  
講師:古城 精宝さん

## 書道教室

✿筆を楽しみましょう。

日時:毎月第2・4月曜日(祝日除く)  
午前10時30分から正午  
費用:1回千円  
持ち物:習字道具貸出し有  
講師:古城麗紅さん



## 紙巻・切り絵

✿おしゃべりしながら楽しく切り絵を作り、画用紙を丸めて紙巻きアートを作ります。

日時:毎月第1・3金曜日(祝日を除く)  
午後1時30分~3時  
費用:1回500(材料費別)  
持ち物:なし  
講師:センター職員



## ノルディックウォーキング

✿専用のポールを持って歩くことで、上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり運動効果もアップ。

日時:毎週金曜日  
午前10時~正午  
費用:1回500円  
(2回目以降貸しポール300円)  
持ち物:飲み物、タオル

