

2020

生きがい支援事業

4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 絵手紙 (ボランティア) ----- 課外活動 (お花見ドライブ)	2 手工芸 ----- 課外活動 (お花見ドライブ)	3 手工芸 ----- 課外活動 (お花見ドライブ)	4
5	6 セルフハンド トリートメント ----- 課外活動 (お花見ドライブ)	7 セルフハンド トリートメント ----- 歌レクリエーション	8 歌レクリエーション ----- 音楽セラピー (ボランティア)	9 脳トレ体操 ----- 習字 (ボランティア)	10 歌レクリエーション ----- 脳トレ体操	11
12	13 習字 (ボランティア) ----- 脳トレ体操	14 レクリエーション (ゲーム) ----- マスク作り	15 セルフハンド トリートメント ----- カレンダー 自由活動	16 セルフハンド トリートメント ----- 絵手紙 (ボランティア)	17 セルフハンド トリートメント ----- 習字 (ボランティア)	18
19	20 カレンダー 自由活動 ----- マスク作り	21 絵手紙 (ボランティア) ----- カレンダー 自由活動	22 カレンダー 自由活動 ----- マスク作り	23 カレンダー 自由活動 ----- 森田 マジックショー	24 カレンダー 自由活動 ----- マスク作り	25
26	27 カレンダー 自由活動 ----- マスク作り	28 マスク作り ----- 脳トレ体操	29 昭和の日	30 マスク作り ----- 大正琴 あきる野琴の会 (ボランティア)		

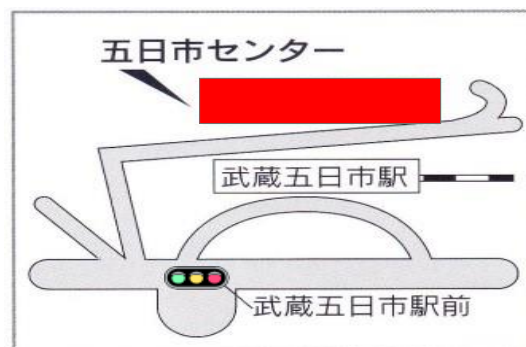
五日市センター

〒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



2020年

4月

五日市センター・イベント便り

大正琴 あきる野琴の会(ボランティア)

課外活動(お花見ドライブ)

❖大正琴の美しい音色を聞いて、歌ってお楽しみください。

❖近隣の桜を見に行きます。

日時:4月30日(木)
午後1時30分～



手作りマスク(立体型)

セルフハンドトリートメント

❖簡単にオリジナルのマスクを作りましょう。

❖セルフハンドマッサージ
自分でできるハンドマッサージの
手順をご紹介します。手荒れや
手の冷え血行をよくして
気持ちいいツボを押して脳も活性化。



* (第2月)(第2木)(第3金)…習字(ボランティア)

* 毎月(第1水)(第3火)(第3木)…絵手紙(ボランティア)

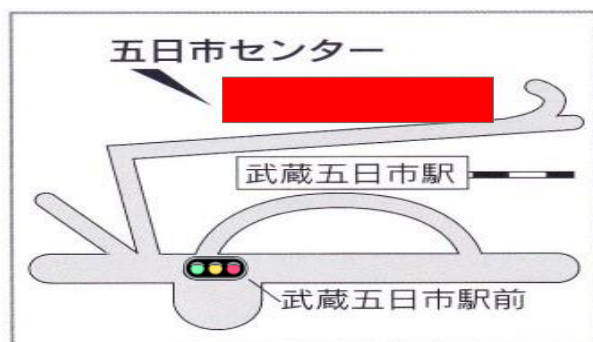
五日市センター

〒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



2020

げんき応援事業

4月予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 脳トレ 10:00~11:30	2 歌声コーラス ノラポーナ 10:30~11:30 四季折々の 折り紙教室 13:00~15:00	3 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00	4
5	6 はじめて麻雀 10:00~12:00	7 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	8 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30~15:00	9 紙バンドで かご・バック作り 13:30~15:30 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:30~15:30	10 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	11
12	13 はじめて麻雀 10:00~12:00 習字教室 10:30~12:00 オレンジカフェ 13:30~15:00	14 健康麻雀 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	15 脳トレ 10:00~11:30	16 歌声コーラス ノラポーナ 10:30~11:30 友禅 10:00~12:00 四季折々の 折り紙教室 13:00~15:00	17 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00	18 1日麻雀デー 10:00~16:00
19	20 はじめて麻雀 10:00~12:00 折り紙 13:00~15:00	21 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	22 詩吟とゆかいな ボイストレーニング 13:30~15:00	23 チョークアート 10:00~12:00 やさしいピアノ (30分個人レッスン) 10:30~15:30	24 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	25
26	27 はじめて麻雀 10:00~12:00 習字教室 10:30~12:00 折り紙 13:00~15:00 脳活性化教室 13:30~15:00	28 健康麻雀 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	29 昭和の日			

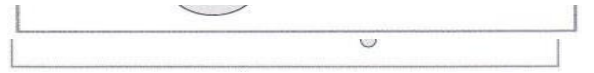
五日市センター

〒190-0166 あきる野市館谷台17

TEL:042-533-0330

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





げんき応援便り・五日市

2020年
4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。

1日麻雀デー(イベント)

☆楽しく麻雀をしましょう。
開戸センター・五日市センター合同

日時:4月18日(土)
午前10時～午後4時
費用:2千円(昼食付)
場所:五日市センター



やさしいピアノレッスン

☆30分個人レッスン
趣味の楽しいピアノをはじめましょう。
ピアノをお持ちでなくても大丈夫です。

日時:毎月第2・第4 木曜日
午前10時30分～午後3時30分
費用:1回1200円
講師:古川ミハルさん(ピアノ、コーラス講師)



認知症予防 脳活性化教室

☆楽しいゲームや簡単な運動を通して
心と脳を活性化していきます。

日時:4月27日(月)、5月25日(月)、
6月22日(月) 全3回
午後1時30分～3時
費用:1回800円
講師:鈴木孝子さん
(スリーA増田方式研究所リハビリリーダー)

習字教室

☆筆を楽しみましょう。
日時:毎月第2・4 月曜日
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



健康麻雀

☆楽しく麻雀をしましょう。

日時:毎週火曜日
午前10時～正午
午後1時～3時
費用:1回500円



体幹トレーニング

☆体幹トレーニング理論に基づき、
体の動きを良くするストレッチと運動を
無理なく楽しく行います。

日時:毎月第2・4 金曜日
午後1時20分～2時30分
費用:1回500円
持ち物:室内履き、バスタオル、飲み物
講師:榎戸祐子さん
安藤清隆さん
栄 亮次 さん

他にも、チョークアート、編み物、折り紙、コーラスなどあります。お問い合わせは、五日市センターまで！