

2022

生きがい支援事業

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦
2	3 センター休業	4 センター休業	5 習字・書初め (ボランティア) 自由活動	6 紙巻 諸活動 新春カラオケ会	7 紙巻 諸活動 新春カラオケ会	8
9	10 成人の日	11 絵(ボランティア) 諸活動 自由活動	12 習字 絵手紙 (ボランティア)	13 紙巻 諸活動 カラオケ	14 紙巻 諸活動 カラオケ	15
16	17 習字・書初め (ボランティア) 絵手紙 (ボランティア)	18 カレンダー 諸活動 カラオケ	19 習字 カレンダー 諸活動	20 カレンダー 諸活動 カラオケ	21 カレンダー 諸活動 カラオケ	22
23	24 習字 (ボランティア) カレンダー 諸活動	25 絵(ボランティア) 諸活動 諸活動	26 習字 自由活動	27 紙巻 諸活動 カラオケ	28 紙巻 諸活動 カラオケ	29
30	31 習字 自由活動					

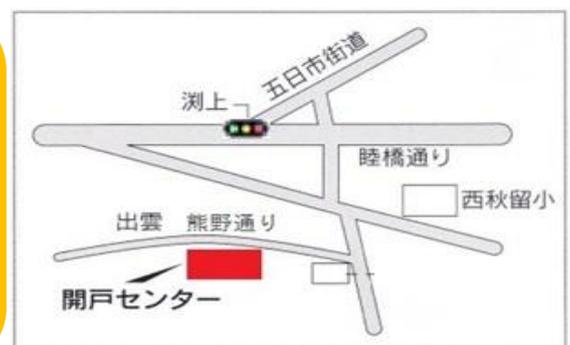
開戸センター

〒197-0833 あきる野市洺上332-1

TEL:042-550-2755

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

指定管理者:医療法人財団 暁



開戸センター・イベント便り

2022年

1月

新春カラオケ会

❖今年も1年楽しく歌いましょう！

日時:1月6日(木)、7日(金)
午後1時～



絵手紙

❖今月の題材は…

「節分にちなむもの」です。

日時:1月12日(水)
1月17日(月)

午後1時30分～

*ボランティアの方に指導して頂きます。

お問い合わせ・ご見学
いつでもお気軽にどうぞ。
お待ちしております。しよ

- *毎週(木)(金)…カラオケ
- *毎週(月)(水)…習字
- *毎週(火)…水彩画
- *第1(月)第2(水)…絵手紙

開戸センター

〒197-0833 あきる野市湊上332-1

TEL:042-550-2755

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

指定管理者:医療法人財団 暁



2022

げんき応援事業

1月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦
2	3 センター休業	4 センター休業	5 経絡ヨガ 10:30~11:30 絵手紙 13:30~15:00	6 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	7 切り絵 紙巻アート 10:30~12:00	8 リズムストレッチ体操 13:30~14:30 かんたん英会話 15:00~16:30
9	10 成人の日 書道教室 13:30~15:00	11 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 健康麻雀 (役・点数計算) 13:00~15:00	12 脳トレ 10:30~11:30 きものリメイク 13:30~15:00	13 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	14 ギター教室 (中級) 10:30~12:00 アクリル画教室 13:30~15:00	15
16	17 将棋教室 10:00~12:00 編み物教室 13:30~15:00	18 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	19 経絡ヨガ 10:30~11:30 オレンジカフェ 13:30~15:00	20 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	21 切り絵 紙巻アート 10:30~12:00 掛軸 13:30~15:00	22 リズムストレッチ体操 13:30~14:30 かんたん英会話 15:00~16:30
23	24 詩吟教室 10:30~12:00 書道教室 13:30~15:00	25 初心者・役・点数計算 (健康麻雀) 10:00~12:00 健康麻雀 (役・点数計算) 13:00~15:00	26 脳トレ 10:30~11:30 尺八 13:30~15:00	27 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 はじめて麻雀 13:00~15:00	28 ギター教室 (中級) 10:30~12:00 アクリル画教室 13:30~15:00	29
30	31 将棋教室 10:00~12:00					

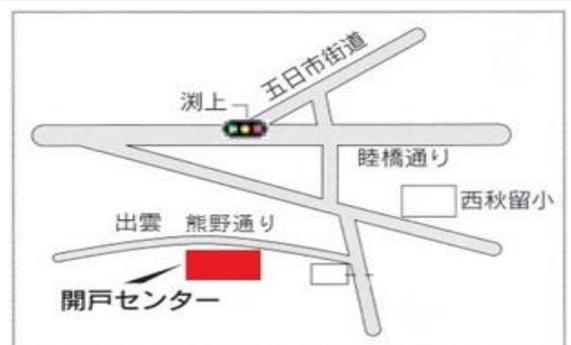
開戸センター

〒197-0833 あきる野市測上332-1

TEL:042-550-2755

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

指定管理者:医療法人財団 暁



げんき応援便り・開戸

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。

掛軸

和布を使って簡単でおしゃれな
掛軸を作ります。

日時:1月21日(金)
午後1時30分～3時
費用:1000円(材料費込)
持ち物:裁縫道具

経絡ヨガ

ツボを刺激するヨガです。
心身共にリフレッシュしましょう。

日時:1月5日、19日(水)
午前10時30分～11時30分
講師:夏原百合子さん
費用:1回500円

詩吟教室

詩吟の発声法で、童謡や唱歌なども楽し
めます。
声を出して健康維持に努めましょう。

日時:1月24日(月)
午前10時30分～正午
講師:山根嘉王さん
費用:500円

将棋教室

脳のトレーニングにピッタリな将棋をはじ
めませんか?
基礎から丁寧に指導します。

日時:1月17日,31日(月)
午前10時～正午
講師:高島晟さん
費用:500円

健康麻雀

楽しくおしゃべりしながら健康的に麻雀をし
ましょう。初めての方にも基礎から丁寧に指
導します。指先を使う事や点数計算は認知
症の予防にもなります。

日時:毎週(木)
午前10時～正午
午後1時～3時
費用:500円

かんたん英会話

初心者向けの英会話教室です。
楽しく英会話をしましょう。

日時:1月8日、22日(土)
午後3時～4時30分
講師:竹本イーサン玄太さん
費用:1000円
持ち物:筆記用具

他にも体幹トレーニング、脳トレ教室、リズムストレッチ体操などやってます。お気軽にどうぞ!