

2018

自立デイサービス

2月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 手工芸 (つるし飾り) ----- 諸活動	2 手工芸 (つるし飾り) ----- カラオケ	3
4	5 習字 (ホラソティア) ----- 手工芸 (つるし飾り)	6 そろばん ----- 折り紙 手工芸	7 習字 (ホラソティア) ----- 手工芸 (つるし飾り)	8 手工芸 (つるし飾り) ----- 諸活動	9 手工芸 (つるし飾り) ----- カラオケ	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 そろばん (ホラソティア) ----- 手工芸 (つるし飾り)	14 諸活動 習字 ----- 手工芸 (つるし飾り)	15 絵手紙 (ホラソティア) ----- 手工芸 (つるし飾り)	16 手工芸 (つるし飾り) ----- カラオケ	17
18	19 カレンダー 体力測定 ----- 手工芸 (つるし飾り)	20 カレンダー 体力測定 ----- 手工芸 (つるし飾り)	21 カレンダー 体力測定 ----- 手工芸 (つるし飾り)	22 カレンダー 体力測定 ----- 手工芸 (つるし飾り)	23 カレンダー 体力測定 ----- カラオケ	24
25	26 手工芸 (つるし飾り) ----- 諸活動	27 手工芸 (つるし飾り) ----- 諸活動	28 手工芸 (つるし飾り) ----- 諸活動			



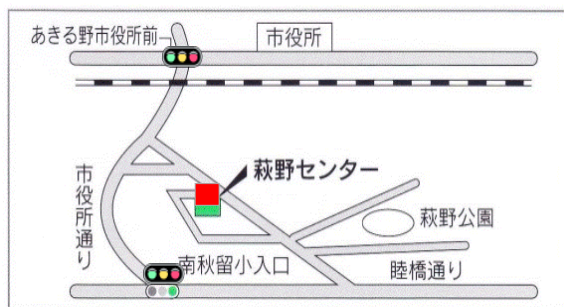
萩野センター

〒197-0825 あきる野市雨間533-1

TEL : 042-550-2722

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

指定管理者 : 医療法人財団 暁



2018

げんき応援事業

2月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 脳らぼ 消しゴムはんこ 和風花ブローチ 13:00~15:00 はなみずき 13:30~15:00	2 歌い方教室① 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	3
4	5 書道教室 13:30~15:00	6 フラダンス 10:30~11:30 ホイストレニング 13:30~15:00	7 脳トレ折り紙 10:30~12:00 リバーシブル 巾着 13:30~15:00	8 脳らぼ ペン習字教室 13:30~14:30	9 歌い方教室② 10:00~12:00 水彩画教室 13:00~15:00	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 ノルディック 10:00~12:00 音楽体操 10:30~11:30 水彩画入門 13:00~15:00	14 俳句教室 10:00~12:00 リバーシブル 巾着 13:30~15:00	15 脳らぼ	16 歌い方教室① 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	17
18	19 貯筋トレーニング 13:20~14:30	20 フラダンス 10:30~11:30 ホイストレニング 13:30~15:00	21 脳トレ折り紙 10:30~12:00 リバーシブル 巾着 13:30~15:00	22 脳らぼ	23 歌い方教室② 10:00~12:00 水彩画教室 13:00~15:00	24 男の台所 10:30~13:00
25	26 書道教室 13:30~15:00	27 ノルディック 10:00~12:00 音楽体操 10:30~11:30 水彩画入門 13:00~15:00	28 俳句教室 10:00~12:00 リバーシブル 巾着予備日 13:30~15:00			



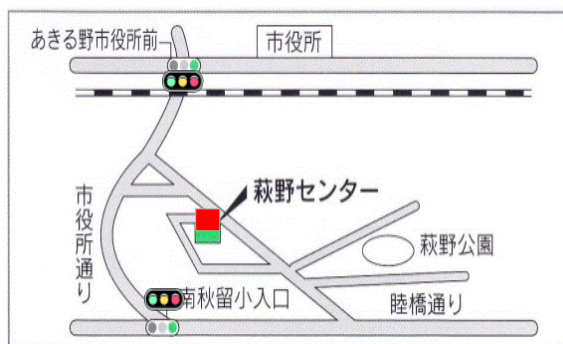
萩野センター

〒197-0825 あきる野市雨間533-1

TEL: 042-550-2722

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

指定管理者: 医療法人財団 暁



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。

認知症について話そうカフェ 「はなみずき」

日頃、思っている心配事を皆で語り合いましょう。気持ちが軽くなります。

日時：毎月第1（木）
2月1日 午後1時30分～3時
費用：300円
（飲み物・お菓子つき）



楽々健康教室

昭和歌謡や懐かしい歌に合わせて体を動かしたりリズムをとって歌うことで、脳トレ・体トレ・心トレをしましょう！

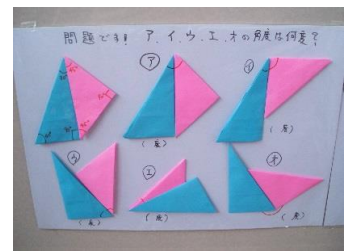
日時：毎月第2・第4（火）
2月13日、27日
午前10時30分～11時30分
講師：橋本よしこさん
（音楽健康指導士）
費用：800円



脳トレ折り紙

初心者の方にもわかりやすく指導します。楽しみながら認知症の予防に役立ちます。

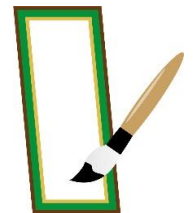
日時：毎月第1・第3（水）
2月7日、21日
10時30分～正午
講師：北島初音さん
費用：700円
（材料費別）



俳句教室

五七五の17文字で感動を表現する大人のこぼ遊びを楽しみましょう。

日時：毎月第2・第4（水）
2月14日、28日
午前10時～正午
講師：高木勝代さん
費用：千円
持ち物：筆記用具



貯筋トレーニング

寝たきりにならないために！
今から間に合う筋肉作り体操です。

日時：毎月第3（月）
2月19日
午後1時20分～2時30分
費用：¥500
持ち物：動きやすい服装
タオル、飲み物



男の台所

男性限定のお料理教室です。初心者大歓迎！
今回はフライパンで焼けるお手軽ピザを作ります。

日時：2月24日（土）
午前10時30～午後1時
費用：500円（材料費別）
持ち物：エフロン、三角巾



他にも運動系、趣味・教養系など色々やっています。
お問い合わせは萩野センター 小田・山根まで。お気軽にどうぞ！