

2019

自立デイサービス

2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 椿のつるし飾り ----- 節分会 (鬼は外ゲーム)	2
3	4 習字 ボランティア 踊り・ハーモニカ (ボランティア)	5 椿のつるし飾り ----- 脳トレ体操	6 絵手紙 ボランティア レクリエーション (ボーリング)	7 椿のつるし飾り ----- 習字 ボランティア	8 DVD脳トレ 体操 ペーパークラフト お雛様	9
10	11 建国記念の日	12 椿のつるし飾り ----- レクリエーション (カードゲーム)	13 椿のつるし飾り ----- カラオケ	14 DVD脳トレ 体操 ----- 椿のつるし飾り	15 椿のつるし飾り ----- マジック (ボランティア)	16
17	18 カレンダー 体力測定 ----- 音楽セラピー (ボランティア)	19 カレンダー 体力測定 ----- カレンダー 体力測定	20 カレンダー 体力測定 ----- カレンダー 体力測定	21 カレンダー 体力測定 ----- 絵手紙 ボランティア	22 習字 ボランティア ----- カレンダー 体力測定	23
24	25 DVD脳トレ 体操 ----- 民話の会 (ボランティア)	26 椿のつるし飾り ----- カラオケ	27 椿のつるし飾り ----- DVD脳トレ 体操	28 カレンダー 体力測定 ----- カラオケ		

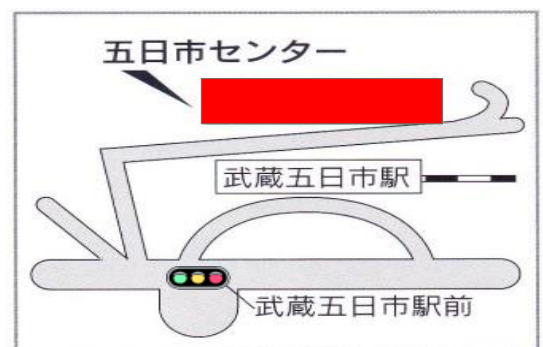
五日市センター

〒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

2019年
2月

踊り・ハーモニカ ボランティア

- ❖ 懐かしい歌をハーモニカの伴奏で唄います。

日時:2月4日(月)
午後1時30分～



マジック(ボランティア)

- ❖ 立川市奇術愛好会の皆さんによるマジックショーが行われます。

日時: 2月 15日(金)
午後1時30分～

民話の会(ボランティア)

- ❖ あきる野市に伝わる民話の紹介です。

日時:2月25日(月)



音楽セラピー(ボランティア)

- ❖ ギターのボランティアを招いての癒しの時間です。

日時:2月18日(月)
午後1時30分～



- * 毎月(第1月)(第1木)(第4金)…習字(ボランティア)
- * 毎月(第1水)(第3木)…絵手紙(ボランティア)

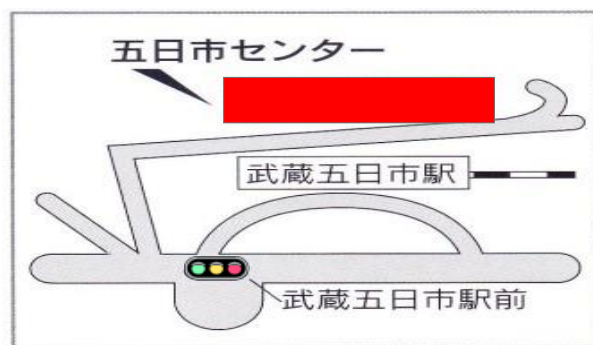
五日市センター

〒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



2019

げんき応援事業

2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00	2
3	4	5 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	6 脳らぼ 10:00~12:00	7 スクエアステップ運動 10:00~11:30 初心者折り紙教室 13:00~15:00	8 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	9
10	11 建国記念の日	12 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	13 脳らぼ 10:00~12:00 詩吟教室 13:30~15:00	14 かご作り教室 13:30~15:30 紙工作教室 13:30~15:30	15 ノルディック ウォーキング 10:00~12:00	16
17	18 折り紙教室 13:00~15:00	19 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	20 脳らぼ 10:00~12:00	21 スクエアステップ運動 10:00~11:30 初心者折り紙教室 13:00~15:00	22 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	23
24	25 習字教室 10:30~12:00 折り紙教室 13:00~15:00	26 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	27 脳らぼ 10:00~12:00 詩吟教室 13:30~15:00	28 紙工作教室 13:30~15:30 チョークアート 10:00~12:00		

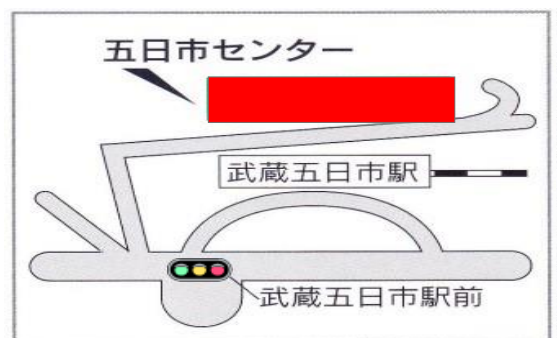
五日市センター

〒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

2019年
2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。

スクエアステップ運動教室

☆スクエアステップは長年の実践的研究の中から経験的に生み出された新しいエクササイズです。「遊び心」を持って健康づくりをしましょう。

日時:2月7日(木)・21日(木)、
3月7日(木)・28日(木)
午前10時～11時30分

費用:1回 500円

持ち物:室内履き、飲み物

講師:インストラクター宮林 久喜さん

初心者折り紙教室

☆1枚の折り紙で四季折々のものを作ります。指先を使う事で、脳の活性化にもつながります。

日時:2月～7月
第1・第3木曜日
午後1時～3時

費用:1回500円(材料費別)

講師:北島 初音さん



編み物教室

☆初めての方も経験者の方も楽しく編み物をします。

日時:2月～7月
午前10時～正午 初級
午後1時～3時 中級

費用:1回1000円(材料費別)

講師:池邊 尚子さん

(日本手芸普及協会師範)

チョークアート教室

☆ぬりえ感覚で楽しく簡単に描きます

日時:2月28日(木)
午前10時00分～正午

費用:1回800円(材料費別)

講師:斎藤 映子さん



かご作り教室

☆毎月 季節に合ったかご作りをします。

日時:平成30年11月～平成31年3月
第2木曜日

午後1時30分～3時30分

費用:1000円(材料費別)

持ち物:はさみ(クラフト用)・

選択バサミ5～6個

講師:上原 朝子さん(クラフトバンドエコロジー協会認定講



認知症について話そうカフェ「はなみずき」

☆2月11日第2月曜日は
建国記念の日、祝日の為
はなみずきはお休みとなります



他にも、体幹トレーニング、健康麻雀、ノルディックウォーキングなどあります。お問い合わせは、五日市センターまで！