

2018

自立テイサービス

2月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 キャップ開け 習字 (ボランティア)	2 キャップ開け 節分会	3
4	5 習字 (ボランティア) 粘土工作	6 粘土工作 レクリエーション (言葉集めゲーム)	7 絵手紙 (ボランティア) 粘土工作	8 粘土工作 レクリエーション (テーブルココロ)	9 習字 (練習) 粘土工作	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 粘土工作 カラオケ (自由時間)	14 粘土工作 レクリエーション (ボーリング)	15 粘土工作 絵手紙 (ボランティア)	16 粘土工作 習字 (ボランティア)	17
18	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) カレンダー (体力測定)	22 カレンダー (体力測定) カレンダー (体力測定)	23 カレンダー (体力測定) カレンダー (体力測定)	24
25	26 粘土工作 ドライブ	27 粘土工作 レクリエーション (小判ザクザクゲーム)	28 音楽体操 粘土工作			

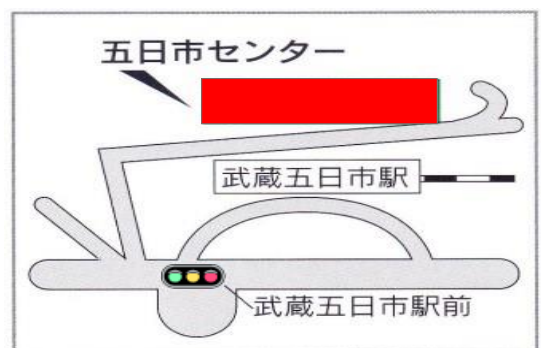
五日市センター

〒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



2018

げんき応援事業

2

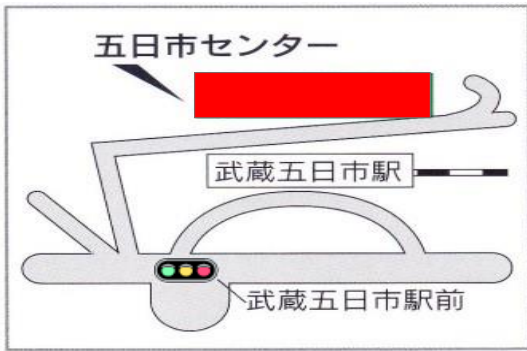
月

予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ノルディック 10:00~12:00	3
4	5	6 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	7 脳らぼ 10:00~12:00	8	9 ノルディック 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	10
11 建国記念日	12 振替休日	13 健康麻雀 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	14 脳らぼ 10:00~12:00	15 はなみずき 13:30~15:00	16 ノルディック 10:00~12:00 プリザーブドフラワー 10:00~12:00	17
18	19 習字教室 10:30~12:00 折り紙教室 13:00~15:00	20 健康麻雀 10:00~12:00 13:00~15:00	21 脳らぼ 10:00~12:00	22 チョークアート 教室 10:00~12:00	23 ノルディック 10:00~12:00 体幹トレーニング 13:20~14:30	24
25	26 習字教室 10:30~12:00 折り紙教室 13:00~15:00	27 健康麻雀 編み物教室 10:00~12:00 13:00~15:00	28 脳らぼ 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



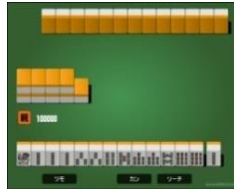
げんき応援事業は、市内在住の概ね65歳以上の方を対象に、各種講座を開催しています。
地域のあらゆるボランティアの方や、一緒に楽しめるいろいろな方々をお待ちしています。

問合せ ☎533-0330

健康麻雀サークル

「賭けない・吸わない・飲まない」の健康麻雀を楽しみませんか？
楽しく健康的に麻雀を楽しみましょう。
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：毎週火曜日
午前10時～正午
午後1時～3時
- * 費用：500円



貝で作る吊るし雛教室

縫わないで作る吊るし雛です。

- * 日時：2月19日(月)
午後1時30分～3時30分
- * 講師：手芸講師
- * 定員：10人(申込み順)
- * 費用：1回800円(材料費別)
- * 持ち物：なし



習字教室

筆を楽しみましょう。
初心者の方でも丁寧に指導します。

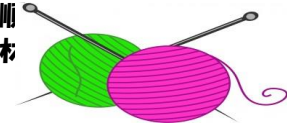
- * 日時：2月19日、26日(月)
- * 講師：古城麗紅さん
- * 定員：10人(申込み順)
- * 費用：1回1000円
(材料費別)



編み物教室

編み物の基本をしっかりと教えます。

- 初心者の方大歓迎！
- * 日時：第2・第4・火曜日
初級：午前10時～正午
中級：午後1時～3時
- * 講師：池邊尚子さん
- * 定員：10人(申込み順)
- * 費用：1回1000円(材料費別)



免疫力をあげよう！体幹トレーニング教

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や
運動を無理なく楽しく行います。

- * 日時：毎月第2・4金曜日(祝日休み)
午後1時20分～午後2時30分
- * 講師：榎戸祐子さん(えのきど接骨院 院長)
安藤清隆さん(あさる野接骨院 院長)
栄亮次さん(栄整骨院 院長)
- * 定員：15人(申込み順)
- * 費用：1回500円



認知症サロン「はなみずき」

認知症に関する不安や悩みは誰にでもあります。
困っていることがあれば打ち明けてみませんか。
ご本人でもご家族の方でもお気軽にお立ち寄りください。

- * 日時：2月15日(木)
午後1時30分～3時
- * 費用：お一人100円
(お茶とお菓子付)
- * 事前予約は必

